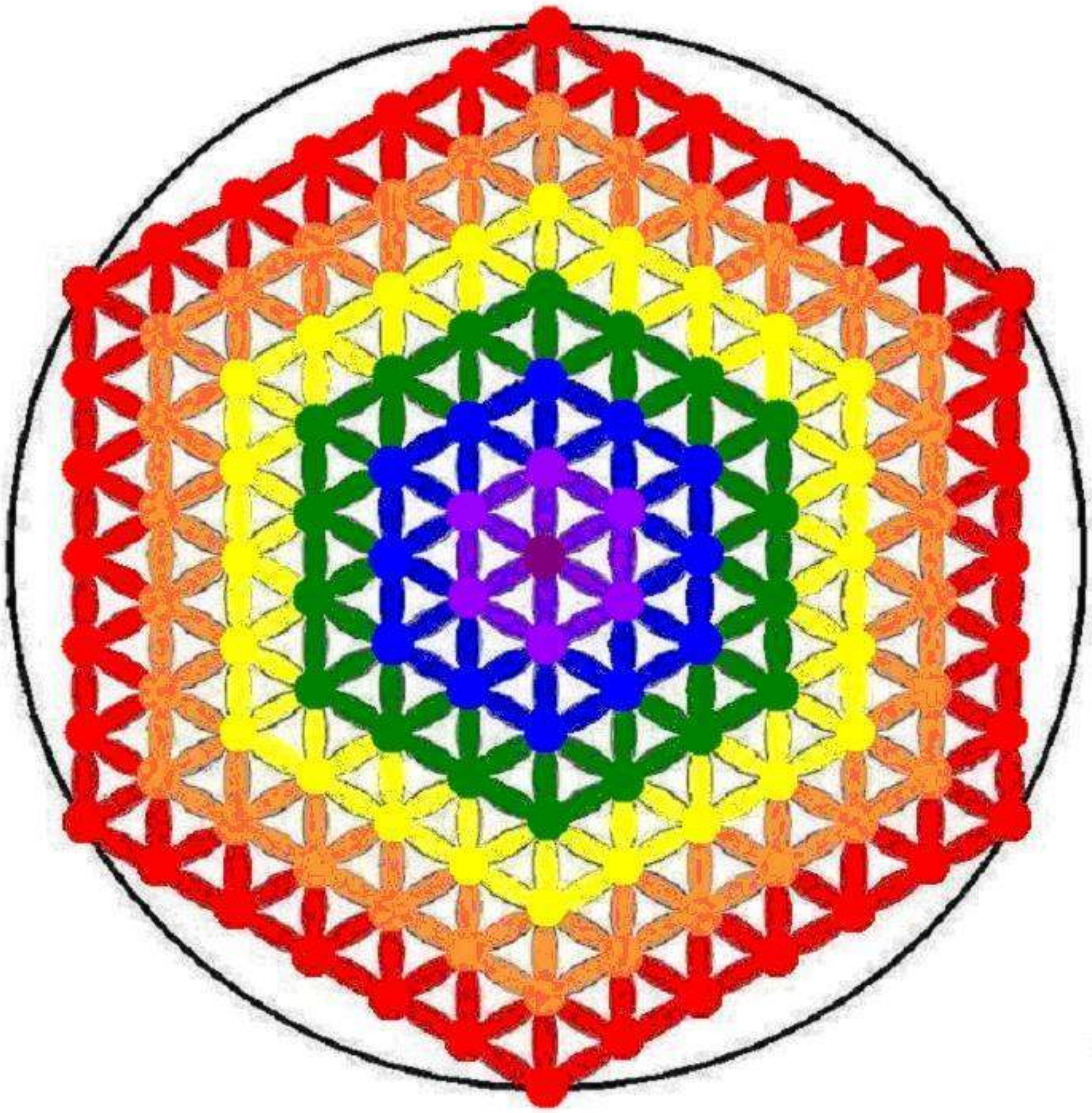
OCTAVIAN SĂRBĂTOARE



# ZAMOLXIANA,
# PRACTICA NEOZAMOLXIANĂ A NEMURIRII

## TERAPIE HOLISTICĂ ŞI TEHNICI DE EVOLUŢIE SPIRITUALĂ

First published in Australia in Sep. 2013 by
Sarbatoare Publications, Sydney, NSW
For other publications SEARCH 'Octavian Sarbatoare' at
National Library of Australia: http://www.nla.gov.au/
sarbatoare@hotmail.com

Copyright © 2013 and subsequent years by Octavian Sărbătoare. Această lucrare şi traducerile ei sunt copyright (au drept de autor Octavian Sărbătoare). Ea poate fi liber folosită ca fişier electronic sau imprimată pe hârtie în forma în care se află. Sacerdoţii neozamolxieni şi persoanele autorizate o pot utiliza liber pentru cursurile de iniţiere şi de acordare a diplomei de Master şi a titlului de Doctor în Zamolxiana.

National Library of Australia Cataloguing-in-Publication entry:

Sarbatoare, Octavian, author
Zamolxiana, practica neozamolxiană a nemuririi: terapie holistică şi tehnici de evoluţie spirituală / Octavian Sărbătoare.

Includes bibliographical references.
Edition: 1st. ed.
ISBN: 978 0 9875729 3 6.
1. Zalmoxis. 2. Holistic medicine--Religious aspects. 3. Mind and body therapies. 4. Dacians--Religion. I. Title.

201.42

Pe prima copertă: Mandala cogaionul cosmic (celest).

Pe coperta a patra: Opaiţ dacic având pe margini deschideri sub forma simbolului floarea vieţii cu şase petale.

OCTAVIAN SĂRBĂTOARE

# ZAMOLXIANA,
# PRACTICA NEOZAMOLXIANĂ A NEMURIRII

## TERAPIE HOLISTICĂ ŞI TEHNICI DE EVOLUŢIE SPIRITUALĂ

**Dedicaţie:**

**Lui Nicolae Densuşianu (1846-1911),**
**la 100 de ani de la apariţia cărţii sale *Dacia preistorică*.**

**Colecţia Deceneu**

**Sarbatoare Publications**
**Sydney**

## Introducere

Cartea de față, o premieră în domeniul spiritual, dezvoltă aspecte ale cunoaşterii regăsite a Lui Zamolxe (560 î.e.n. – 472 î.e.n.). Apariția în luna martie 2013 a lucrării *Zamolxiana, ezoterismul neozamolxian: structurare şi hermeneutică*, a făcut necesară expunerea practicilor neozamolxiene ca terapie holistică (o formă anume de prevenție şi vindecare numită **zamolxianopatie**) şi a altor tehnici de evoluție spirituală vizând periplul spiritual pe calea nemuririi. Metodele de practică **Zamolxiana**, prezintă o ideatică corelantă completând ceea ce a fost expus deja în *Zamolxiana, ezoterismul neozamolxian: structurare şi hermeneutică*.

Anumite idei şi practici, având similitudini cu cele neozamolxiene, se pot găsi şi în alte culturi ale umanității, în practicile Yoga, Tai Chi, tantrism, taoism, etc. Câteva elemente din tradiția vedică şi de Yoga, considerate ca fiind de sorginte ariană, sunt încorporate creativ în lucrarea de față. Însă argumentul lucrării are specificitate proprie singularizându-l net de ceea ce s-a scris până în prezent în aria gnozei spirituale universale.

Lucrarea dezvoltă în mod sistematic practica neozamolxiană de factură spiritual-evolutivă, cuprinzând atât aspecte de vindecare a corpului şi a minții, precum şi de trezire a sufletului. Metodele expuse sunt făcute în accepțiunea dată spiritualității neozamolxiene, aceea de **a face omul nemuritor**. Terapia holistică (*id est* periplul pragmatic inițial pe calea nemuririi) reprezintă un cumul de practici de vindecare şi prevenire a îmbolnăvirii din perspectiva sacerdotală (hieratică).

Informații istorice pertinente, referitoare la dobândirea stării de nemurire a sufletului la geți, strămunii neamului românesc, reies mai cu seamă din interpretarea corectă a verbului grecesc antic *áthanatizein* – **ἀθανατιζειν** folosit de Herodot în *Istorii*, cartea a IV-a şi a V-a. Mircea Eliade, erudit al cunoaşterii tradiției zamolxiene, afirmă: „Într-adevăr, verbul *áthanatizein* (*cf.* Herodot V, 4) nu înseamnă „a se crede nemuritori" ci „a se face nemuritori" (Eliade, 1980, pag. 40).

O bază ideatică zamolxiană, a practicilor holistice ale trezirii spirituale pe calea nemuririi, o reprezintă metodologia vindecării expusă în textul lui Platon (427 î.e.n. – 347 î.e.n.) care-l parafrazează pe Socrate (470 î.e.n. – 399 î.e.n.) într-un dialog cu Charmides. Socrate susține că adevăratii medici nu se rezumă la tratarea singulară a bolii, ci se ocupă de trupul întreg, relatând cum a învățat el acest meşteşug de la un medic trac, astfel: „La fel este şi acum cu descântecul nostru. L-am învățat acolo, în armată, de la unul dintre medicii traci ai lui Zamolxe, despre care se spune că

stăpâneşte meşteşugul de a te face nemuritor. Iar acel trac mă încredința că au dreptate confrații săi din Hellada să sprijine ceea ce ziceam adineauri. Dar, a adăugat el, Zamolxe, care e regele nostru, dovedeşte, ca un zeu ce este, că tot aşa cum nu se cuvine să încerce a vindeca ochii fără să fi vindecat capul, nici să tămăduim capul fără să ținem seama de trup, cu atât mai mult nu trebuie să încercăm a vindeca trupul fără a căuta să tămăduim sufletul. Pricina pentru care cele mai multe boli nu se supun artei medicilor Helladei este că ei nesocotesc întregul, pe care ar trebui să-l îngrijească, iar dacă acestui întreg nu-i merge bine, nu poate să-i meargă bine nici părții sale" (Platon, *Charmides*, 156, d-e). Prin „descântec", în accepțiunea lui Socrate, se înțelege invocație hieratică, deci îndreptată către divinitate.

Tămăduirea sufletului este, fără îndoială, o metodă care contribuie la atingerea trezvie sufletului, starea de a fi corespunzătoare arhetipului zamolxian Dumnezeu/ Dumnezeea, reprezentând experiența existențială a omului înțelept treaz, numit în filosofia clasică greacă *sophós* (**σοφός**). Filosoful Anton Dumitriu afirmă pertinent că „este *sophós* – înțelept în cel mai autentic înțeles clasic, artistotelic – acela care aspiră la realizarea **Ființei** şi în final o realizează" (Dumitriu, 1974, în Cap. 11). Interpretarea noastră aici este că realizarea **Ființei** (Gr. *Pánta* - **Πάντα**) nu este altceva decât **îndumnezeirea** (Gr. *theosis* – **θεοσις**) adică aflarea **În Ființă** (Gr. *En Pánta* - **Εν Πάντα**). Tot Anton Dumitriu remarcă: „*Philosophós*-ul vorbeşte despre **Ființă**, ştie că are o existență, dar nu înfăptuieşte **Ființa** ca stare a existenței lui" (Dumitriu, *ibidem*). Pitagora (580 î.e.n. – 497 î.e.n.) spunea cu modestie despre el că nu este un *sophós*, un înțelept, ci un *philosophós*, un filosof, un iubitor de înțelepciune. Înțelepciune înseamnă cunoaştere cu discernământ.

Platon face legătura între înțelept (*sophós* - **σοφός**) şi starea de înțelepciune (Gr. *sophón* - **σοφόν**) când afirmă: „cunoaşte-te pe tine însuți (Gr. *gnothi seautón* - **γνωθι σεαυτόν**) şi fii înțelept (Gr. *sophós* - **σοφός**) sunt acelaşi lucru" (Platon, *Charmides*, 164d). Anton Dumitriu limpezeşte caracteristica omului înțelept afirmând că „putem spune deci că *sophós* înseamnă în interpretarea *philosophiei mirabilis* acela care răspândeşte lumina, acela care poartă lumina, purtătorul de lumină" (Dumitriu, 1974, în Cap. 11). Cu alte cuvinte avem prezentat portretul omului treaz, angajat în răspândirea luminii spirituale pe care o posedă ca înțelept, *sophós*.

Textele lui Platon, mai sus citate, şi remarcile de analiză profundă a filosofiei clasice greceşti ale lui Anton Dumitriu, prezintă o medicină a sufletelor care, prin anumite invocații (traduse din lucrarea lui Platon ca „descântece") sunt în fapt intervenții asupra sufletului şi totodată inițieri

care conduc la îndumnezeire. Eliade (1992, vol. 2, pag. 174) precizează metoda obţinerii stării de a se face (*áthanatizein*) nemuritor afirmând că „această imortalizare se dobândeşte prin intermediul unei iniţieri". Eliade se referă în acest caz la o iniţiere finală, căci până la acel moment pot exista iniţieri multiple, având drept scop creşterea treptată a conştiinţei spre a fi pregătită pentru marele salt, *i.e.* conştiinţa nemuririi, o stare care este practic indescriptibilă în cuvinte. Această conştiinţă a nemuririi este apoi folosită în dinamica existenţei umane.

Asistăm, prin urmare, la o creştere gradată a conştiinţei culminând cu cea a nemuririi, care se înfăptuieşte prin iniţierea finală, după ce s-au creat condiţiile proprii sufletului, minţii şi trupului ca să o primească. Medicina sufletului, prezentată de filosoful Platon, permite aplicarea concomitentă a metodelor de vindecare, a sufletului, a minţii şi a trupului, folosind anumite procedeele potrivite fiecăreia. Se revelă, prin urmare, modul general de abordare a medicinei tradiţionale a strămoşilor traci, acela de **a se face o vindecare în paralel pe trei planuri existenţiale**, pornind iniţial de la folosirea metodei de vindecare a sufletului şi apoi aplicând modurile adecvate vindecării trupului şi a minţii.

*Cartea Lui Zamolxe* expune aceste idei, în aceeaşi manieră, atunci când Zamolxe afirmă: [61]„După cum nu trebuie să încercăm a îngriji ochiul fără să ţinem seama de cap, [62]nici capul nu poate fi îngrijit neţinându-se seamă de corp, [63]tot astfel trebuie să-i dăm îngrijire trupului dimpreună cu sufletul. [64]Trebuie cunoscut întregul ca să poţi vindeca partea şi nu poţi vindeca cu adevărat partea dacă întregul este bolnav. [65]Şi cum sufletul este marele întreg pentru om, de la suflet se porneşte pentru a vindeca ce este mai jos de el, precum apa izvorului care curăţă ceea ce i se iveşte în cale. [66]Şi când sufletul se vindecă pot fi vindecate şi mintea şi corpul" (*NEM, 11, 61-66*).

Această ordine succesivă, a operaţiilor vindecării umane, se va aplica şi în lucrarea de faţă care dezvoltă metode de terapie holistică neozamolxiană şi practici ale nemuririi. Se vor folosi invocaţii făcute în preajma focului sacru dacic, care poate lua forme diferite, de la lumânările aprinse, folosite în încăperi închise, până la rugul Lui Zamolxe arzând în aer liber.

Bazele ezoterismului neozamolxian, ca gnoză spirituală, au fost puse deja în lucrarea de fundament *Zamolxiana, ezoterismul neozamolxian: structurare şi hermeneutică* (Sarbatoare Publications, 2012). Însă gnoza **Zamolxiana,** este un concept mult mai amplu, putând fi interpretată din perspectiva a trei aspecte principale (care pe alocuri sunt întrepătrunse, dar

fiecare având o specificitate proprie), după cum urmează: 1. Ezoterism; 2. Practică a nemuririi; 3. Filosofie.

Aceste trei moduri de expunere a gnozei neozamolxiene necesită elaborări de idei. Lucrarea de față este în fapt un manual axându-se pe latura de terapie holistică şi tehnici de evoluție spirituală, ca practici ale nemuririi. O dezvoltare tematică a celui de-al treilea aspect, cel filosofic al **Zamolxianei**, va fi făcută ulterior.

Deşi unele tehnici de evoluție spirituală, prezentate aici, se găsesc şi în alte tradiții ezoterice ale lumii, practicile expuse, în cartea de față, susțin direcționat ezoterismul neozamolxian în specificitatea-i proprie, ținându-se cont de arhetipurile zamolxiene şi de anumite practici ale nemuririi dacice. Capitolele tematice creează treptat un drum al iluminării spirituale (deci al cunoaşterii de sine însuşi a omului) evoluând de la terapia holistică (ca bază catharsică) la conştiința nemuririi.

**Cap. 1** (Baza ezoterică a practicilor **Zamolxiana**) prezintă fundamentul ezoteric necesar dezvoltării practicilor nemuririi. **Cap. 2** (Ezoterism, ordine şi dezordine în trup, minte şi suflet în **Zamolxiana**) abordează aspecte de ordine şi dezordine în corpul uman arătând originea dezechilibrelor şi unele modulități anume de eliminare a lor. În **Cap. 3** (Cele şase trepte ale optimizării trup, minte şi suflet în **Zamolxiana**) se enumeră aceste trepte făcând şi o scurtă descriere a lor. Apoi **Cap. 4** (Energetica corpului uman în **Zamolxiana**) expune felurite energii vitale şi modurile lor de manifestare în corpul uman. **Cap. 5** (Gesturi şi contracții corporale umane) se axează pe descrierea multiplelor gesturi care au drept scop facilitarea dobândirii şi curgerii armonioase a energiei vitale umane. Câteva procedee de contracții au rol de deblocare a acestor energii. **Cap. 6** (Practica exercițiilor fizice **Zamolxiana**) prezintă paleta de posturi fizice, exerciții statice şi dinamice cu rol de armonizare funcțională a corpului fizic uman. **Cap. 7** (Practica exercițiilor de respirație **Zamolxiana**) expune câteva procedee de respirație cu rol de transformare energetică la nivel celular. **Cap. 8** (Practica exercițiilor de concentrare **Zamolxiana**) prezintă procedee de focalizare mentală şi rolul lor în creşterea puterii minții. **Cap. 9** (Practica exercițiilor de meditație **Zamolxiana**) se axează pe practicile meditative specifice cu rol de expansiune spațială a puterii minții. **Cap. 10** (Practica nemuririi **Zamolxiana**) abordează specificitatea neozamolxiană a conştiinței nemuririi, elaborând mistica şi misterul unor practicii de excepție. **Cap. 11** (Alte aspecte ale terapiei holistice neozamolxiene şi ale tehnicilor de evoluție spirituală) cuprinde o arie extinsă a practicilor care au drept scop purificarea catharsică, creşterea puterii mentale şi astfel

amplificarea stării de trezire. Şi în final **Cap. 12** (Programe de practici **Zamolxiana** şi evaluarea semnelor notabile de succes) prezintă seturi de practici individuale şi de grup pentru cei care se încumetă să păşească cu încredere **Pe Calea Lui Zamolxe**. O trecere în revistă a semnelor, care indică rezultatele apropierii aspirantului de conştiinţa nemuririi, sau atingerea ei, este expusă în acest capitol.

Remarcăm că referirile făcute, în conţinutul cărţii, la arhetipul demiurg Dumnezeu identifică singularitatea divină ca fiind Dumnezeul strămoşesc al neamului românesc, aşa cum apare El în *Cartea Lui Zamolxe*. Dumnezeu, în accepţiunea neozamolxiană, nu are nicio legătură cu fictivul Dumnezeu, al Bibliei iudeo-creştine în limba română, teonim precreştin care nu apare în textul original al Bibliei şi prin urmare folosirea acestui nume este o grosieră plăsmuire ca reprezentând demiurgul Iehova al Bibliei revelate poporului iudeu în antichitate.

Este esenţial de ştiut ca, persoanele care practică **Zamolxiana**, să nu adopte exerciţii la întâmplare, ci să aleagă şi să urmeze, cel puţin la începutul practicilor, programele expuse în *Cap. 12*, după ce s-au consultat cu persoanele autorizate să recomande ceea ce le este adecvat. Pe măsura avansării în metoda **Zamolxiana**, practicanţii îşi pot concepe programe proprii. Instructorii care predau **Zamolxiana** vor fi în măsură să aleagă programe personale şi de grup.

Lucrarea se adresează tuturor celor interesaţi de ideatica neozamolxiană şi practicile nemuririi în accepţiunea tradiţiei străbune neamului românesc.

Cartea prezentă, deşi este scurtă ca număr de pagini, are o mare densitate de idei, aceasta permiţând o dezvoltate extinsă în viitor. Este relevant însoţită de grafice şi tabele susţinând subiectelor tematice, iar sumarul ţine loc de concluzii. Formatul lucrării este A4 pentru a scoate mai bine în evidenţă imaginile şi tabelele din cuprins.

Octavian Sărbătoare, 6 august 2013, Ziua Sfinxului.

***Prescurtări folosite în carte:***

*CLZ = Cartea Lui Zamolxe; Gr. = din limba greacă; i.e. = id est (Lat.) = aceasta înseamnă; IUB = Cartea Iubirii de Oameni (sau Evanghelia Dacilor); Lat. = din limba latină; LEG = Cartea Legii Strămoşeşti; NEM = Cartea Nemuririi; San. = din limba sanscrită; VIE = Cartea Vieţii.*

# Cap. 1 – Baza ezoterică a practicilor Zamolxiana

Practicile neozamolxiene îşi au ca suport ideatic un ezoterism specific expus în lucrarea tematică fondatoare numită *Zamolxiana, ezoterismul neozamolxian: structurare şi hermeneutică* (vezi bibliografia acestei cărți). Reluăm sumar baza de idei, urmând ca cititorul să-şi extindă cunoştințele în domeniu consultând cartea respectivă.

Tabelul de psihofiziologie (*Tabelul 1* prezentat mai jos) are rol esențial, în ezoterismul neozamolxian, permițând înțelegerea şi identificarea ideilor, necesare practicii terapeutice holistice neozamolxiene, raportate la arhetipurile zamolxiene, la psihologia omului, precum şi la simțurile şi organele de percepție umane. Practica nemuririi adoptă anumite feluri de inițieri corelate cu o simbolistică aparte.

*Tabelul 1* este foarte important dezvoltării argumentului lucrării de față, orientând expunerea practicilor, adecvate scopului propus, în funcție de psihologia persoanei practicante. O analiză atentă a *Tabelului 1*, revelă cinci nivele evolutive. Fiecare, dintre aceste nivele, este marcat de caracteristici proprii, precum şi de o instrumentalitate a corpului uman care va fi folosită pentru creşterea nivelului de conştiință. Planurile în care se desfăşoară feluritele manifestări umane sunt trei, respectiv cel fizic, cel mental şi cel sufletesc (spiritual). Evoluția succesivă pe aceste planuri aduce practicantul, aflat pe calea nemuririi, la o conştiință avansată ca rezultat al echilibrării umane pe axa arhetipurilor tradiționale zamolxiene, respectiv, Zamolxe, Bendisa, Marele Lup Alb, Iisus Fiul Daciei, Cavalerul trac, Deceneu şi Dumnezeu/ Domnazâna (sau Dumnezeea).

Arhetipurile Deceneu şi Dumnezeu/ Dumnezeea (Domnazâna) nu sunt incluse în tabelul de mai sus, ele depăşind criteriile care structurează identificarea relațională a celorlalte cinci arhetipuri (respectiv, Zamolxe, Bendisa, Marele Lup Alb, Iisus Fiul Daciei şi Cavalerul trac). Ca dezechilibru caracteristic al portalului al şaselea, cel al lui Deceneu, omul manifestă ignoranța, iar ca echilibru înțelepciunea. Al şaptelea portal, cel al lui Dumnezeu/ Dumnezeea are ca dezechilibru elucubrația mistică, iar ca stare de echilibru mersul pe **Calea Cerului** şi prin urmare iluminarea spirituală ca țintă a practicii neozamolxiene a nemuririi.

Remarcăm faptul că accesul direct la sufletul omului, prin portalul Lui Dumnezeu/ Dumnezeea, se face prin folosirea focului sacru dacic. Trezirea parțială, în omul care priveşte focul sacru, permite activarea armoniei şi în celelalte planuri existențiale, precum şi dobândirea discernământului în gândire, ca fiind o caracteristică a portalului lui Deceneu.

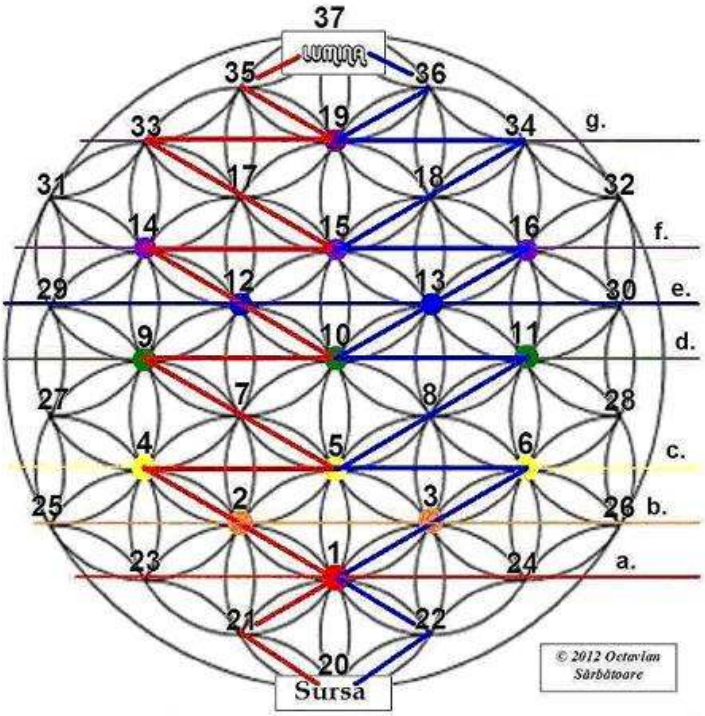
# *Tabel general de psihofiziologie neozamolxiană şi simbolistică*

| **Portalurile/ porţile trezirii →** | **Primul (al lui Zamolxe)** | **Al doilea (al Bendisei)** | **Al treilea (al Marelui Lup Alb)** | **Al patrulea (al lui Iisus Fiul Daciei)** | **Al cincilea (al Cavalerului trac)** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| **Arhetipul tradiţional** | **Zamolxe** | **Bendisa** | **Marele Lup Alb** | **Iisus Fiul Daciei** | **Cavalerul trac** |
| **Simbolul strămoşesc** | **Soarele** | **Bradul** | **Lupul** | **Mielul** | **Bourul** |
| **Arhetipul feminin** | **Femeia miloasă** | **Femeia care bucură** | **Îngrijitoarea** | **Femeia iubitoare** | **Femeia chibzuită/ gospodină** |
| **Arhetipul masculin** | **Bărbatul milos** | **Bărbatul care bucură** | **Protectorul** | **Bărbatul iubitor** | **Bărbatul respectat** |
| **Psihologia echilibrată** | **Dărnicia/ Generozitatea** | **Bucuria** | **Curajul/ pacea** | **Iubirea reciprocă** | **Virtutea/ Demnitatea** |
| **Surplusul energetic duce la:** | **Nechibzuinţă** | **Desfrânare** | **Furie/ nervozitate** | **Ură/ Gelozie** | **Aroganţă** |
| **Deficitul energetic duce la:** | **Lăcomie/ furt** | **Tristeţe** | **Frică** | **Viclenie/ Fugă de relaţionare** | **Timiditate** |
| **Obstacolul psihic dominant** | **Lăcomia/ furtul** | **Desfrânarea** | **Furia** | **Viclenia** | **Aroganţa** |
| **Iniţierea** | **Botezul pământului** | **Botezul apei** | **Botezul focului** | **Botezul aerului** | **Botezul spaţiului** |
| **Percepţiile** | **A solidităţii** | **A fluidităţii** | **A căldurii** | **A volatilităţii** | **A spaţialităţii** |
| **Simţul uman** | **Mirosul** | **Gustul** | **Vederea** | **Pipăitul** | **Auzul** |
| **Organul de percepţie** | **Nasul** | **Limba** | **Ochii** | **Pielea** | **Urechile** |
| **Elementul grosier** | **Pământul** | **Apa** | **Focul** | **Aerul** | **Eterul (Spaţiul)** |
| **Simbol sacru** | **Pătratul** | **Pătrarul de Lună** | **Triunghiul** | **Hexagonul** | **Cercul** |
| **Culoarea** | **Roşu** | **Portocaliu** | **Galben** | **Verde** | **Albastru** |
| **Degetul mâinii** | **Mic** | **Inelar** | **Mijlociu** | **Arătător** | **Gros** |

***Tabelul 1***

***© 2012 Octavian Sărbătoare***

Se observă atent că psihofiziologia neozamolxiană ia două aspecte net distincte între ele, cel feminin şi cel masculin, aceasta permițând o evoluție specifică a genurilor umane feminin şi masculin, precum se arată în figura ce urmează (***Fig. 1***). Reluăm mai jos descrierea celor două căi evolutive aşa cum a fost făcută în lucrarea *Zamolxiana, ezoterismul neozamolxian: structurare şi hermeneutică* (Sarbatoare Publications, 2012).



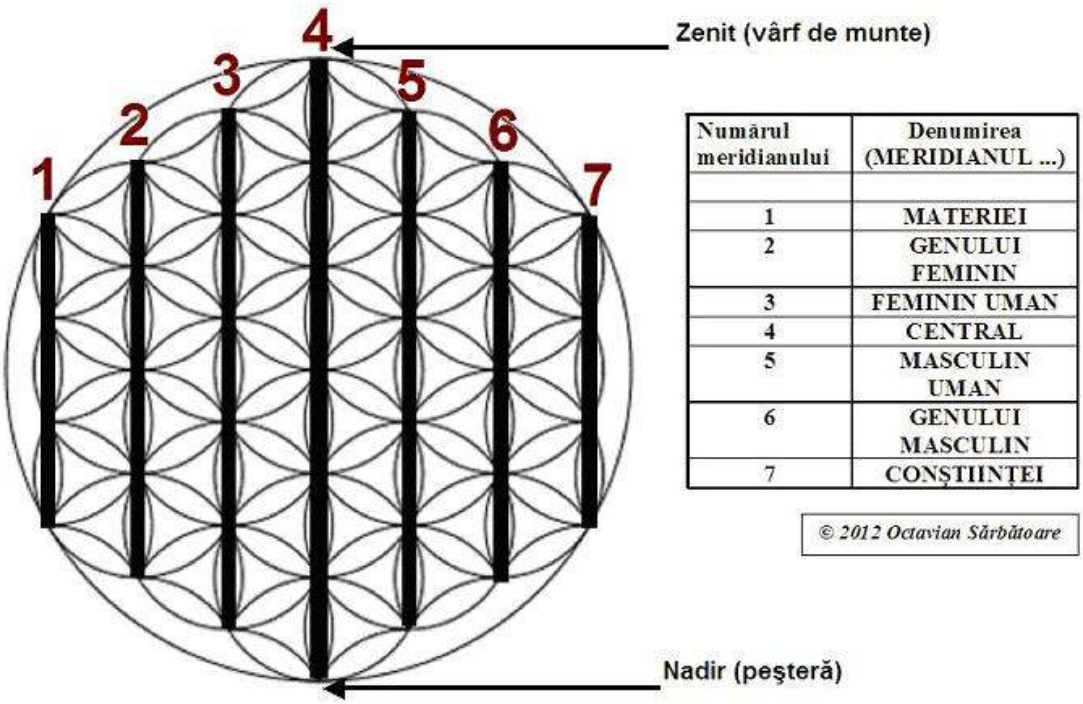

| Indicativ în grafic | Portalul |
|---|---|
| | |
| a. | LUI ZAMOLXE |
| b. | BENDISEI |
| c. | MARELUI LUP ALB |
| d. | LUI IISUS FIUL DACIEI |
| e. | CAVALERULUI TRAC |
| f. | LUI DECENEU |
| g. | LUI DUMNEZEU/ DUMNEZEEA |

| Numărul puterii | Denumirea |
|---|---|
| | |
| 1 | STABILITATE |
| 2 | SEXUALITATE FEMININĂ |
| 3 | SEXUALITATE MASCULINĂ |
| 4 | PRUDENȚĂ |
| 5 | CURAJ |
| 6 | TEMERITATE |
| 7 | VIGOARE FEMININĂ |
| 8 | VIGOARE MASCULINĂ |
| 9 | IUBIRE FEMININĂ |
| 10 | IUBIRE |
| 11 | IUBIRE MASCULINĂ |
| 12 | VIRTUTE FEMININĂ |
| 13 | VIRTUTE MASCULINĂ |
| 14 | IMAGINAȚIE |
| 15 | ÎNȚELEPCIUNE |
| 16 | RAȚIUNE |
| 17 | INTUIȚIE FEMININĂ |
| 18 | INTUIȚIE MASCULINĂ |
| 19 | SUFLET |

| Numărul puterii | Denumirea |
|---|---|
| | |
| 20 | SURSĂ |
| 21 | CREAȚIE A ÎNCEPUTULUI |
| 22 | CONȘTIINȚĂ A ÎNCEPUTULUI |
| 23 | POLARIZARE FEMININĂ |
| 24 | POLARIZARE MASCULINĂ |
| 25 | GERMENE AL MATERIEI |
| 26 | GERMENE AL CONȘTIINȚEI |
| 27 | PUTERE A MATERIEI |
| 28 | PUTERE A CONȘTIINȚEI |
| 29 | ORDINE A MATERIEI |
| 30 | ORDINE A CONȘTIINȚEI |
| 31 | MATERIE CUANTICĂ |
| 32 | CONȘTIINȚĂ CUANTICĂ |
| 33 | ÎNGERIȚĂ |
| 34 | ÎNGER |
| 35 | DUMNEZEEA |
| 36 | DUMNEZEU |
| 37 | LUMINĂ DIVINĂ |

**Căile evolutive feminină (cu linie roşie) şi masculină (cu linie albastră) reprezentate în floarea vieții cu 90 de petale**

În desenul de mai sus **CALEA EVOLUTIVĂ FEMININĂ** (marcată cu segmente de linie roşie) porneşte de la SURSĂ (puterea notată cu nr. 20) către LUMINĂ DIVINĂ (puterea notată cu nr. 37) şi trecând prin centrele energetice de putere ale meridianelor central, cel al genului feminin şi cel feminin uman (***Fig. 2,*** mai jos).




| Numărul meridianului | Denumirea (MERIDIANUL ...) |
|---|---|
| | |
| 1 | MATERIEI |
| 2 | GENULUI FEMININ |
| 3 | FEMININ UMAN |
| 4 | CENTRAL |
| 5 | MASCULIN UMAN |
| 6 | GENULUI MASCULIN |
| 7 | CONŞTIINŢEI |

© 2012 Octavian Sărbătoare

**Cele 7 meridiane aflate în floarea vieţii extinsă**

Oglindindu-se în meridianul central, în raport cu calea evolutivă feminină, se observă **CALEA EVOLUTIVĂ MASCULINĂ** (marcată cu linii albastre) trecând prin centrele energetice de putere ale meridianelor central, cel al genului masculin şi cel masculin uman. Specificităţile evolutive masculină şi feminină implică practici anume, dar şi comune, meridianul central fiind axa evolutivă esenţială, acolo unde se întâlnesc evolutiv practicantele şi practicanţii angrenaţi în trezirea spirituală proprie.

De notat este şi faptul că drumurile evolutive feminină şi masculină trec prin cele şapte portaluri marcate de cele şapte arhetipuri zamolxiene (Zamolxe, Bendisa, Marele Lup Alb, Iisus Fiul Daciei, Cavalerul trac, Deceneu şi Dumnezeu/ Domnazâna (sau Dumnezeea)). *Cartea Lui Zamolxe* menţionează cele şapte modele de urmat prezentând şi caracteristicile lor astfel: „[37]Şi vă spun să luaţi aminte de-a pururea că noi avem şapte oameni, ca modele de urmat, iar ei sunt stăpânii a şapte ceruri. [38]Primul dintre ei este zeul Zamolxe, străbunul care ne-a arătat calea

nemuririi. [39]Al doilea model este zeea Bendisa, soaţa Lui Zamolxe, Zâna Zânelor; ea este calea bucuriei vieţii. [40]Al treilea model este Marele Lup Alb, omul curajului, dar şi al păcii; el este şi va fi în veac de veac păzitorul neamului nostru. [41]Al patrulea model este Iisus, cel ce va să vie ca întrupare a Lui Zamolxe; Iisus va fi omul căii iubirii de oameni, încununarea iubirii Lui Dumnezeu. [42]Al cincilea model este Cavalerul trac cel care ne arată calea virtuţii, demnitatea, justiţia cum spunem noi dacii. [43]Iar al şaselea model este părintele Deceneu, om al înţelepciunii şi al judecăţii celei drepte. [44]Şi modelul cel mai înalt îl aflăm în Dumnezeu şi Domnazână, care sunt una. [45]Calea Lor îndumnezeieşte omul, dându-i tezvie sufletului, care în om este ca diamantul care se slefuieşte neîncetat" (*LEG, 7, 37-45*).

O prezentare sumară a fiecărei căi evolutive devine necesară.

**CALEA EVOLUTIVĂ FEMININĂ** (marcată cu segmente de linie de culoare roşie) porneşte de la SURSĂ (puterea notată cu nr. 20). Pe petala SURSĂ (20) - CREAŢIE A ÎNCEPUTULUI (21) se poate face o iniţiere într-o peşteră iniţiatică. Petala următoare CREAŢIE A ÎNCEPUTULUI (21) - STABILITATE (puterea 1, care este Portalul Lui Zamolxe) reprezintă hotărârea practicantei de a porni pe calea trezirii sufletului. Astfel că pe petala STABILITATE (1) - SEXUALITATE FEMININĂ (puterea 2 la nivelul Portalului Bendisei) femeia realizează specificitatea călătoriei sale spirituale din perspectiva feminină. În faza aceasta se încep practicile de optimizare fizică, exerciţii cu rol de vindecare şi vitalizare a corpului şi a minţii. Pasul următor este făcut pe petala dintre centrele energetice SEXUALITATE FEMININĂ (2) şi PRUDENŢĂ (puterea 4 care este la nivelul Portalului Marelui Lup Alb). Aici practicanta învaţă felurite tehnici de optimizare având mereu în minte precauţiile practicilor care duc la curajul de a continua reprezentat de petala între PRUDENŢĂ (4) şi CURAJ (puterea 5 care este tot la nivelul Portalului Marelui Lup Alb). Astfel practicanta revine pe meridianul central. De la CURAJ (puterea 5) practicanta urcă pe petala respectivă la VIGOARE FEMININĂ (puterea 7). Optimizarea se face atât prin exerciţii ale corpului cât şi prin cele pentru minte. Rezultatul practicii este ajungerea la puterea IUBIRE FEMININĂ (notată cu nr. 9) unde se atinge nivelul Portalul Lui Iisus Fiul Daciei. Această evoluţie permite atingerea puterii IUBIRE (notată 10) pe meridianul central. Aici sunt folosite felurite practici, inclusiv meditaţia isihastă numită Coborârea Minţii în Inimă. De la IUBIRE (puterea 10) la VIRTUTE FEMININĂ (puterea 12) se călătoreşte pe această petală care aduce practicanta la nivelul Portalului Cavalerului trac. Deja putem spune

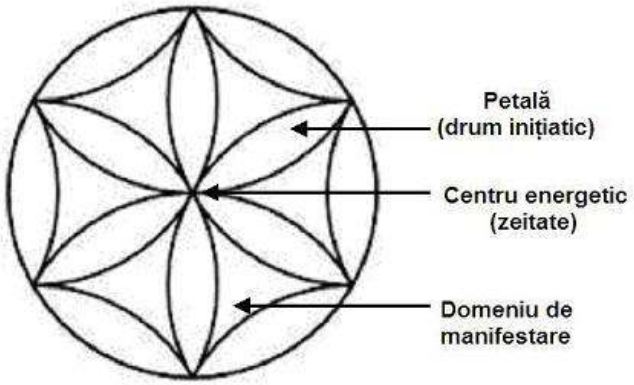
că, în acest stadiu de evoluție, practicanta este un om de înaltă integritate fiind respectată şi apreciată în societate. Mai departe, de la VIRTUTE FEMININĂ (puterea 12) la IMAGINAȚIE (puterea 14) putem spune că practicanta a dobândit capacități mentale deosebite, ea atingând astfel Portalul lui Deceneu şi cu aceasta centrul ÎNȚELEPCIUNE (puterea 15). Continuând ascensiunea spirituală, de la ÎNȚELEPCIUNE (puterea 15) practicanta atinge INTUIȚIE FEMININĂ (puterea 17). Aceasta înseamnă dobândirea capacităților de predicție şi revelație care pregătesc practicanta să atingă existența de INGERIȚĂ (puterea 33). Cu aceasta ea se află în Portalul strămoşesc Dumnezeu şi Dumnezeea, iar acum se poate spune că s-a ajuns la SUFLET (puterea cu nr. 19) care s-a trezit. De aici mai este un singur pas, către DUMNEZEEA (puterea 35), care permite accesul la LUMINĂ DIVINĂ (puterea 37), îndumnezeirea (Gr. *theosis* – **θεοσις**) omului. Întregul periplu spiritual feminin este o manifestare de practică perseverentă pe calea luminii.

În mod similar **CALEA EVOLUTIVĂ MASCULINĂ** (marcată cu linii de culoare albastră) porneşte de la SURSĂ (puterea notată cu nr. 20) evoluând gradat către LUMINĂ DIVINĂ (puterea 37). Pe petala SURSĂ (20) – CONŞTIINȚĂ A ÎNCEPUTULUI (22) se poate face o inițiere într-o peşteră inițiatică. De la CONŞTIINȚĂ A ÎNCEPUTULUI (22) se merge către STABILITATE (1) exprimând hotărârea practicantului de a porni cu încredere călătoria spirituală proprie. Astfel că pe petala STABILITATE (1) - SEXUALITATE MASCULINĂ (puterea nr. 3 aflată pe nivelul Portalului Bendisei) bărbatul realizează specificitatea călătoriei lui spirituale din perspectiva masculină, adoptând practici de optimizare fizică, exerciții cu rol de vitalizare a corpului şi a minții. Aceasta permite evoluția sa de la SEXUALITATE MASCULINĂ (puterea nr. 3) la TEMERITATE (puterea 6), drum cu care se atinge Portalul Marelui Lup Alb, de unde practicantul se centrează în centrul de putere CURAJ (notat 5), pe meridianul central. De aici practicantul urcă spre dobândirea VIGORII MASCULINE (puterea 8), apoi spre IUBIREA MASCULINĂ (puterea 11) cu care se atinge nivelul Portalului Lui Iisus Fiul Daciei şi cu aceasta puterea IUBIRE (notată cu nr. 10). Mai departe practicantul evoluează către VIRTUTE MASCULINĂ (puterea 13 aflată la nivelul Portalului Cavalerului trac). De la VIRTUTE MASCULINĂ (puterea 13) se urcă spre RAȚIUNE (puterea nr. 16) care se află la nivelul Portalului lui Deceneu şi prin aceasta se atinge puterea ÎNȚELEPCIUNE (notată 15). Urcuşul următor este pe petala ÎNȚELEPCIUNE (puterea 15) către INTUIȚIE MASCULINĂ (puterea 18), care mai departe duce la stadiul

spiritual de ÎNGER (puterea nr. 34). Aici ne situăm deja în Portalul strămoşesc Dumnezeu şi prin urmare s-a trezit puterea SUFLET (notată cu nr. 19). Scopul evoluției spirituale este astfel atins, iar creşterea către cunoaşterea Lui DUMNEZEU (puterea 36) şi spre LUMINĂ DIVINĂ (puterea 37) pot fi în continuare împlinite, aducând practicantul la starea de îndumnezeire (Gr. *theosis* – **θεοσις**).

Scurta descriere, pe rând, a celor **două căi evolutive, cea feminină şi cea masculină**, arată că fiecare petală evolutivă reprezintă o creştere spirituală care necesită adoptarea unor metode practice eficiente constând în exerciții, meditație şi felurite alte moduri, de optimizare fizică şi mentală, descrise pe parcursul derulării argumentului cărții de față.

De remarcat aici este faptul că cele două peripluri permit ridicarea energetică, specifică trezirii, ea constând din fluiduri energetice vitale numite generic **Şarpele de Foc** care parcurge diferite petale şi traversează centrii de putere în ascensiunea sa de la bază către LUMINA DIVINĂ (puterea numerotată 37). Vom vedea ulterior că **Şarpele de Foc** se manifestă diferit pentru fiecare persoană în parte datorită drumului evolutiv specific al celor care aspiră la împlinirea eliberării spirituale.



**Cele 3 elemente esențiale ale florii vieții**

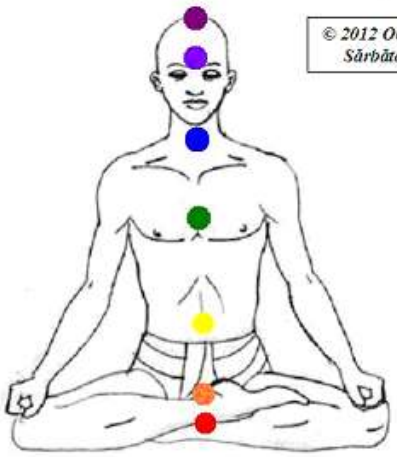
Aplicarea în practică a ezoterismului neozamolxian va ține seama de cele trei elemente esențiale ale florii vieții (***Fig. 3***, stânga).

Avem prezente, a) centrul energetic (zeitate), b) petala, ca drum inițatic dintre două centre energetice, precum şi c) domeniul de manifestare, ca arie formată de trei centre energetice şi trei petale. Elaborarea programele de practică **Zamolxiana**, în forme avansate, se constituie în funcție de cele trei elemente specificate în desenul de mai sus.

Un aspect important, cu referire la *Tabelul 1*, îl reprezintă existența a trei stări de energetică vitală umană, respectiv, 1) surplus energetic, 2) echilibru energetic, 3) deficit energetic. Metodele de terapie holistică țin seama de cele trei stări în care se pot afla corpul sau părți ale corpului uman, acest fapt determinând anumite practici pentru ca orice dezechilibru să se transforme în echilibru energetic vital, astfel cantitatea de dezordinea (entropia) se diminuează sau dispare în favoarea ordinii.

# Cap. 2 – Ezoterism, ordine şi dezordine în trup, minte şi suflet în Zamolxiana

Practicile ezoterice **Zamolxiana** urmăresc o armonizare a omului, în trup, minte şi suflet, printr-o echilibrare energetică a centrelor de putere, acestea corespunzând celor şapte arhetipuri zamolxiene (***Fig. 4***, din stânga). Practicantul se angrenează practic în parcurgerea unui periplu evolutiv, numit **Calea Şarpelui de Foc**. Se parcurg astfel căi spirituale (reprezentate în floarea vieţii prin petale), vizând creşterea conştiinţei, pornind de la arhetipul teluric Zamolxe către arhetipul solar divin Dumnezeu/ Dumnezeea. În acest sens putem spune că Zamolxe, ca mijlocitor, între oameni şi zei, este alături de practicantul care treptat îşi ridică conştiinţa de sine. Finele drumului evolutiv spiritual al practicantului însemnând starea de îndumnezeire (Gr. *áthanatizein* – **άθανατιζειν**), absorbţia arhetipului Dumnezeu/ Dumnezeea în psihologia sa umană. Practicantul aflat pe **Calea Şarpelui de Foc**, se găseşte în fapt pe **Calea Lui Zamolxe** creându-şi treptat ordine şi armonie în suflet, minte şi trup. *Cartea Lui Zamolxe* descrie momentele de după naşterea Lui Zamolxe atunci când Crăciun, tatăl Său, l-a dus pe prunc la focul sacru astfel: „[29]Când Crăciun a intrat în casă L-a învelit pe prunc cu o piele de urs. [30]Apoi L-a luat în braţe pe băieţel şi a ieşit cu El în curte. [31]Şi L-a dus la focul sacru şi a zis: „Te-ai născut pe pământul casei, să ai puterea marelui pământ. În viaţă să-Ţi sporească mereu puterea cu puterea lui. Să Te vadă acum şi focul şi soarele şi cerul. Eşti copil al focului, Te numesc Zamolxe şi Te închin Lui Dumnezeu. Cu trupul eşti fiul meu, dar cu sufletul să fii Fiul Lui Dumnezeu. Tu să aduci înţelepciune neamului nostru. Zău!”” (*NEM, 1, 29-31*).




| Arhetipul zamolxian | Culoarea | Zona corpului |
|---|---|---|
| Dumnezeu/ Dumnezeea | violet | A capului |
| Deceneu | indigo | A frunţii |
| Cavalerul trac | albastru | A gâtului şi braţelor |
| Iisus Fiul Daciei | verde | A inimii |
| Marele Lup Alb | galben | A buricului/ stomacului |
| Bendisa | portocaliu | Sexuală |
| Zamolxe | roşu | Sacrală |

**Poziţionarea arhetipurilor zamolxiene pe corpul uman**

Aceste versete însumează periplul pe **Calea Lui Zamolxe**, drumul spiritual care porneşte de la nivelul teluric, prin activarea puterii pământului. Cu ajutorul focului sacru care ia o formă specifică în interiorul ființei umane (adică **Şarpele de Foc**) se ajunge treptat la Dumnezeu. Zamolxe este numit, în citatul de mai sus, **copil al focului** şi I se urează să fie **Fiul Lui Dumnezeu**, adică să ajungă la împlinirea sufletului, deci la starea de îndumnezeire (Gr. *áthanatizein* – **άθανατιζειν**).

Remarcăm, în continuare, faptul că metodologia vindecării umane, în cele trei planuri de manifestare caracteristice, respectiv fizic, mental şi sufletesc, este vastă şi că cele prezentate în această lucrare sunt doar jaloane de referință. Ne întrebăm firesc, care pot fi dezordinile din corpul, mintea şi sufletul omului, ca apoi să putem face recomandări asupra eliminării acestor perturbații?

Dezechilibrele corporale umane sunt practic consecința funcționării defectoasă a unor organe, sau a unor părți sau zone biologice. Aceste dezechilibre dau naştere la dureri fizice, precum şi la stări psihologice specifice, precum sunt supărarea, furia, nervozitatea, agitația, etc. Astfel de comportamente, ca dezechlibre energetice, sunt enumerate în *Tabelul 1*, mai sus prezentat. Problema vindecării bolilor corpului uman cade în incidența medicinei sau terapiilor de mai mult feluri. Pentru anumite remedii medicul hotărăşte tratamentul adecvat, precum sunt operațiile, sau luarea unor medicamente, etc. **Zamolxiana**, ca terapie holistică, nu se opune aplicării ştiinței medicale moderne, dar este o abordare diferită a cauzelor bolilor, a prevenirii şi vindecării lor prin aplicarea principiului general de tratare simultană a bolii în cele trei planuri de manifestare, respectiv sufletesc, mental şi fizic, ceea ce în general se numeşte medicină holistică. Dezordinea în funcționarea optimă a organismului uman este astfel adresată din trei direcții. Rezultatul este o vindecare temeinică şi ridicarea unui scut preventiv revenirii boliilor.

În mod similar putem identifica bolile mentale ca perturbări ale minții datorită unei funcționări defectoase. Dezechilibrele, de o aşa natură, duc la probleme psihice de comportament, stări de anxietate, frici şi închipuiri, ipohondrie, claustrofobie, etc. Tot *Tabelul 1*, specifică natura acestor dezechilibre mentale.

În plan sufletesc dezechilibrul caracteristic este lipsa trezirii sufletului, o caracteristică tipică a majorității rasei umane din prezent. Un alt gen de dezechilibru sufletesc îl reprezintă elucubrația mistică, starea în care sufletul frământat nu poate găsi calea optimă de echilibru, recurgând la un comportament deviant, care duce de obicei la fanatism religios.

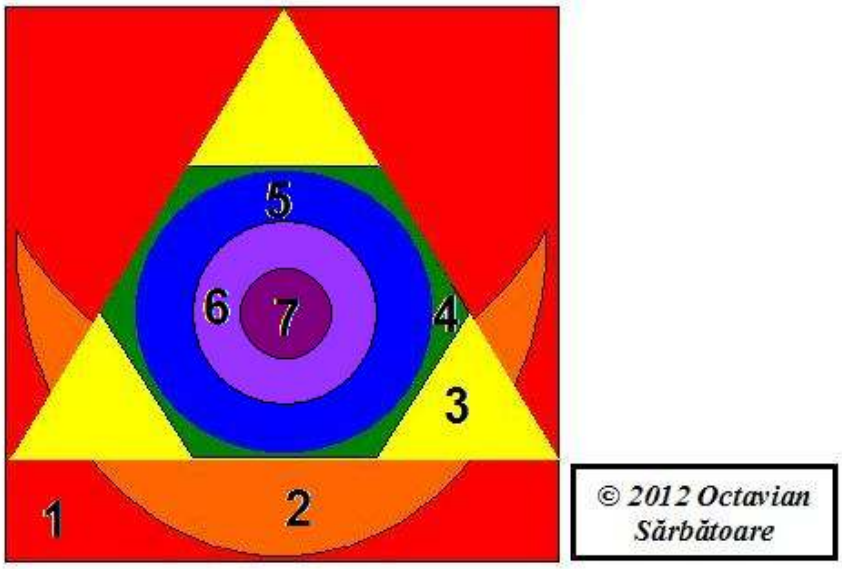
Un alt mod de a arăta periplul spiritual ezoteric neozamolxian este acela sub formă de trepte arhetipale (mai jos, ***Fig. 5***). Conştiinţa aspirantului urcă, alături de **Şarpele de Foc**, către împlinirea trezirii spirituale prin practici adecvate.

Se păşeşte, rând pe rând, pe treptele trezirii conştiinţei stăpânind unul câte unul, centrele energetice arhetipale zamolxiene. Pe calea eliberării spirituale, aspirantul asimilează în propria-i persoană calităţile psihologiei echilibrate a acestor centre (vezi *Tabelul 1*). Iar prin scăderea entropiei (i.e. cantitatea de dezordine) corpului uman, ordinea creşte, iar conştiinţa umană se ridică spre cea divină a Dumnezeului strămoşesc. Prin aceasta scopul propus, acela de atingere a stării de nemurire, este realizat.

Un alt aspect de remarcat este realizarea unei corelări dintre suflet, minte şi trup prin corelarea de manifestare umană dintre gând, vorbă şi faptă. Pe parcursul periplului spiritual se urmăreşte atent această armonizare deterministică, gândul bun fiind urmat de vorba înţeleaptă şi apoi de fapta

evolutiv-constructivă. Ideal este ca gândul bun să pornească din suflet, vorba bună din mintea echilibrată, iar fapta bună din trupul sănătos.

O altă formă de reprezentare a arhetipurilor este cea în care simbolurile lor se întrepătrund, pornind de la exterior cu simbolul pătratul de culoare roşie, corespunzător arhetipului Zamolxe, şi interiorizând către centru celelalte simboluri arhetipale. Culorile centrelor arhetipale (***Fig. 6***, mai jos) sunt absorbite, treptat, în culoarea violet a arhetipului Dumnezeu/ Dumnezeea.




1. Pătratul roşu - Arhetipul Zamolxe
2. Pătrarul de lună portocaliu - Arhetipul Bendisa
3. Triunghiul galben - Arhetipul Marele Lup Alb
4. Hexagonul verde - Arhetipul Iisus Fiul Daciei
5. Cercul albastru - Arhetipul Cavalerul trac
6. Cercul indigo - Arhetipul Deceneu
7. Cercul violet - Arhetipul Dumnezeu/ Dumnezeea

**7 arhetipuri zamolxiene, simboluri şi culori**

Înţelegerea structurării şi hermeneuticii ezoterismului neozamolxian permite practicanţilor alegerea metodelor adecvate de creşterea a ordinii în trup, minte şi suflet.

# Cap. 3 – Cele şase trepte ale optimizării trup, minte şi suflet în Zamolxiana

Adoptarea ezoterismului neozamolxian, ca şi cale a trezirii conştiinţei de sine (Gr. *gnothi seautón* - **γνωθι σεαυτόν**), în scopul atingerii eliberării spirituale, necesită ca metodă general recomandată parcurgerea a şase trepte pe **Calea Lui Zamolxe** astfel:

1. Cunoaşterea Decalogului Lui Zamolxe şi a Noilor Legi Belagine
2. Practica exercițiilor fizice **Zamolxiana**
3. Practica exercițiilor de respirație **Zamolxiana**
4. Practica exercițiilor de concentrare **Zamolxiana**
5. Practica exercițiilor de meditație **Zamolxiana**
6. Practica nemuririi **Zamolxiana**

Vom aborda sumar cele şase trepte urmând ca ulterior, în lucrarea de față, înțelegerea şi practicile lor să fie mai bine dezvoltate.

## 1. CUNOAŞTEREA DECALOGULUI LUI ZAMOLXE ŞI A NOILOR LEGI BELAGINE

Decalogul Lui Zamolxe reprezintă un set de zece precepte (porunci sau recomandări cu caracter spiritual) care apar scrise în *Cartea Lui Zamolxe* (*NEM, 11, 87-98*) astfel:

„1. Opune-te răului, respectă adevărul, caută dreptatea şi umple-te de lumină în suflet. Urmând acestea puterea întunericului scade.

2. Trăieşte în armonie cu oamenii, dar dacă ei nu sunt paşnici trebuie confruntați pentru că minţile le sunt stăpânite de întuneric.

3. Omul care greşeşte să-şi repare complet faptele rele, dacă mai este posibil, iar dacă nu să-şi primească pedeapsa pentru greşeli.

4. Respectă pe oricine, dar dacă cineva nu merită onoarea pe care i-o dai atunci ignoră acea persoană.

5. În tot ce faci urmează lumina Lui Dumnezeu.

6. Cei care dobândesc Spiritul Înțelepciunii merg în împărăția Lui Dumnezeu şi sunt nemuritori.

7. Lui Dumnezeu sau zeilor nu le face niciodată sacrificii bazate pe omorârea fiinţelor şi pe distrugerea de flori şi fructe; divinităţile nu au nevoie de ofertele materiale ale oamenilor. Sacrificiul tău trebuie înțeles ca renunțarea la dezordine în gânduri, vorbe şi fapte.

8. Învaţă de la orice popor ceea ce are mai bun, astfel lumina neamului tău va străluci mai puternic.

9. Trăieşte simplu, frumos şi drept.

10. Să priveşti flacăra focului sacru, legătura ta cu Dumnezeu".

**Primul precept** („Opune-te răului, respectă adevărul, caută dreptatea şi umple-te de lumină în suflet. Urmând acestea puterea întunericului scade") este un îndemn de a urma calea luminii sufletului fără a o abandona atunci când apar obstacole (prin comparaţie se poate menţiona aici faptul că religia creştină recomandă greşit credincioşilor să nu se opună răului). Respectarea adevărului şi căutarea dreptăţii sunt practici care umplu sufletul de lumină, şi prin aceasta puterea întunericului scade. Putem numi această poruncă PRECEPTUL NĂZUINŢEI SPRE LUMINĂ.

**Al doilea precept** („Trăieşte în armonie cu oamenii, dar dacă ei nu sunt paşnici trebuie confruntaţi pentru că minţile le sunt stăpânite de întuneric") este o recomandare de atitudine cu discernământ în relaţionare cu oamenii, aceea ca omul să fie paşnic, dar să nu tolereze răutăţile altora. Putem numi această poruncă PRECEPTUL RELAŢIONĂRII UMANE.

**Al treilea precept** („Omul care greşeşte să-şi repare complet faptele rele, dacă mai este posibil, iar dacă nu să-şi primească pedeapsa pentru greşeli") este un îndemn de a îndrepta ceea ce s-a stricat cu voie sau fără voie. Greşelile umane nu sunt scuzabile prin simple vorbe şi regrete, ele trebuie în primul rând îndreptate, dacă se mai poate, iar dacă aceasta este prea târziu atunci există o pedeapsă pentru fapta rea comisă. Există fără îndoială şi iertarea din partea celor care au fost păgubiţi sau răniţi datorită greşelii cuiva. *Cartea Lui Zamolxe* (*LEG, 1, 156*) menţionează iertarea în Legile Belagine (numărul 65) astfel: „Şi iertaţi că aşa şi Tatăl Cel din ceruri vă va ierta vouă greşelile". Îndemnul la iertare este făcut şi de Iisus Fiul Daciei în *Cartea Lui Zamolxe* (*IUB, 6, 71*) când spune: „Iar dacă voi nu iertaţi, nici Tatăl Cel din ceruri nu vă va ierta vouă greşelile". Putem numi această poruncă PRECEPTUL ÎNDREPTĂRII GREŞELII UMANE.

**Al patrulea precept** („Respectă pe oricine, dar dacă cineva nu merită onoarea pe care i-o dai atunci ignoră acea persoană") este un îndemn de a considera pe toţi oamenii demni de respect până la proba contrarie. Putem numi această poruncă divină PRECEPTUL RESPECTULUI FAŢĂ DE OAMENI.

**Al cincilea precept** („În tot ce faci urmează lumina Lui Dumnezeu") este o recomandare ca faptele omului să fie autoevaluate din perspectiva căilor luminii sau a întunericului. Este cazul în care evaluarea proprie

devine de cea mai mare importanță. În esență avem aici ideea ca omul, înainte de a înfăptui, să se întrebe: „Oare e bine dacă voi face aşa?”. Putem numi această poruncă divină PRECEPTUL RĂMÂNERII PE CALEA LUMINII.

**Al şaselea precept** („Cei care dobândesc Spiritul Înțelepciunii merg în împărăția Lui Dumnezeu şi sunt nemuritori”) este o încredințare că, prin ajungerea la înțelepciune, omului i s-a deschis calea nemuririi sufletului întru Dumnezeul străbunilor neamului (Prin comparație remarcăm aici ideea iudeo-creştină eronată precum că împărația cerurilor este a celor săraci cu duhul şi ne întrebăm pe bună dreptate ce mai rămâne pentru cei bogați cu duhul?) Numim această poruncă PRECEPTUL RĂSPLĂȚII DIVINE.

**Al şaptelea precept** („Lui Dumnezeu sau zeilor nu le face niciodată sacrificii bazate pe omorârea ființelor şi pe distrugerea de flori şi fructe; divinitățile nu au nevoie de ofertele materiale ale oamenilor. Sacrificiul tău trebuie înțeles ca renunțarea la dezordine în gânduri, vorbe şi fapte”) este recomandarea corectă făcută oamenilor în relația lor cu zeii. Această poruncă arată limpede că zeii ca principii şi fenomene ale naturii nu pot beneficia în niciun fel de ofertele omeneşti ca sacrificii, aşa cum se făceau în timpurile primitive şi în antichitate, şi cum din păcate mai sunt practicate şi astăzi în unele practici religioase anacronice. Sacrificiul este, prin însăşi originea cuvântului, o atitudine de sacralitate care interzice distrugerea, fiind în fapt un mod constructiv de raportare la puterea divină. Ceea ce omul poate sacrifica, în relația sa cu zeii, este renunțarea la dezordinea în gândurile, vorbele şi faptele proprii, adică la comportarea greşită apărută dintr-o atitudine incorectă care înseamnă în fapt o părăsire a căii luminii. Putem numi această poruncă PRECEPTUL ÎNȚELEGERII ZEILOR.

**Al optelea precept** („Învață de la orice popor ceea ce are mai bun, astfel lumina neamului tău va străluci mai puternic”) este practic formula de îmbunătățire continuă a filosofiei de viață a neozamolxianismului prin adoptarea armoniilor existente la alte comunități de oameni din lumea întreagă. Putem numi această poruncă PRECEPTUL PERFECȚIONĂRII UMANE CONTINUE.

**Al nouălea precept** („Trăieşte simplu, frumos şi drept”) este o chintesență de trăire a vieții umane urmând trei piloni de susținere, *i.e.* adoptarea simplității, căutarea bucuriei frumosului în orice formă şi urmarea atitudinii de dreptate în relațiile cu mediul uman şi cel material.

Putem numi această poruncă PRECEPTUL VIEȚII ÎMPLINITE, căci urmarea acestei porunci netezeşte calea împlinirii scopului vieții.

**Al zecelea precept** („Să priveşti flacăra focului sacru, legătura ta cu Dumnezeu") este preceptul care arată metoda principală de trezire a sufletului, aceea de contemplare a focului sacru dacic care reprezintă perechea strămoşească divină Dumnezeu/ Domnazâna (Dumnezeea) în aspectul ei lumesc. Acest precept este strâns legat de practica familială a contemplării focului sacru dacic, timpul când sacerdotul familiei (fiind de obicei femeia principală a casei) adună toți membrii familiei să contemple flăcările focului sacru. Putem numi această poruncă PRECEPTUL DOBÂNDIRII ŞI MENȚINERII TREZVIEI SUFLETULUI.

Această treaptă **Zamolxiana**, CUNOAŞTEREA DECALOGULUI LUI ZAMOLXE ŞI A NOILOR LEGI BELAGINE, are caracter epistemic de îndemn comportamental şi înțelegere ontologică a ființei umane. Treptat aceste legi vor fi aplicate în viața omului spiritual.

**NOILE LEGI BELAGINE** (Extrase din *CARTEA LUI ZAMOLXE* sau *ÎNȚELEAPTA SCRIPTURĂ* sau *NOUL TESTAMENT AL DACILOR*). Se găsesc în *LEG, 1, 57-319*, scrise astfel:

**1.** Dumnezeu este CEL CE ESTE în nemărginire şi veşnicie. Noi oamenii I-am dat multe nume CELUI CE ESTE, după mintea noastră. Dar EL cu adevărat nu are nume.

**2.** Domnul Dumnezeu îşi are ființarea în Focul Viu. Şi cu Focul Viu Domnul zămisleşte sau pierde lumi. Dumnezeu, creatorul a tot ce există, se află în cerul de purpură şi este Focul Viu care a existat dintotdeauna în lumină sacră.

**3.** Omul a fost creat de Dumnezeu pornind de la o scânteie a spiritului Lui. Şi scânteia a intrat în materie, s-a îmbrăcat cu materie şi treptat a evoluat în ființe care seamănă din ce în ce mai mult cu Dumnezeu. Ființele sunt în devenire în Dumnezeu, cresc în conştiința de sine până când o ating pe cea a Lui Dumnezeu în care se mistuie.

**4.** Domnul trăieşte în multe lumi şi atâta timp cât ESTE, EL creează necontenit. Domnul se revelă prin creația Sa şi prin sinele ființelor. Ființele cu putere mai mare a minții Îl cunosc mai bine pe Dumnezeu. Existența pe care o creează mintea omului nu are limitări întocmai ca şi cea creată de mintea Lui Dumnezeu.

**5.** Tot ceea ce există este creația Lui Dumnezeu. Dumnezeu este unul şi omul să nu-şi facă dumnezei după mintea sa.

**6.** Pentru noi oamenii, Dumnezeu este şi Tată şi Mamă pentru că Îl privim ca pe CEL care ne-a creat corpurile şi minţile şi sufletele.

**7.** Creatorii cei mai mari sunt acele fiinţe cu minţi cereşti, căci trezvia lor este cea care le dă puterea de a crea alături de Domnul Dumnezeu, Foc Viu din cerul de purpură.

**8.** Mintea omului nu are limitări de gândire, astfel că realitatea pe care mintea sa o creează nu are limitări. Gradul de discernământ al omului cerne participarea sa în universul nelimitat. Dar în viaţa proprie omul să-şi stabilească limitările potrivite unui timp anume datorită urmelor trecutului lăsate în viaţa sa.

**9.** Dumnezeu se revelă şi prin Sinele omului. Regulile de a trăi ale omului sunt date de înţelepciunea cunoaşterii sale. Toate fiinţele îşi fac regulile de a trăi pe cât pot ele să înţeleagă din lumina Lui Dumnezeu.

**10.** Lumina urmează lumina, întunericul urmează întunericul. Să urmezi lumina Domnului Zeu şi să nu iei în deşert numele Lui.

**11.** Ca fiinţe umane suntem legaţi cu întreaga lume prin corp, minte şi suflet. Ne creăm o reţea de interdependenţe mai mult sau mai puţin controlate. Energiile corpului ale minţii şi ale sufletului se pot transforma una în alta.

**12.** Prin puterea minţii totul devine posibil. Însă credinţa este cea care dă putere minţii omului.

**13.** Să simţi nemărginirea din tine precum este preaplinul Lui Dumnezeu.

**14.** Lumea este ceea ce crezi tu că este; gândurile tale sunt cele care ţi-au făcut viaţa aşa cum este.

**15.** Oamenii care se află în jurul tău sunt rezultatul credinţei tale în vieţile lor alături de a ta.

**16.** Lumea existentă este rezultatul intersecţiei lumilor zămislite de minţile cu puteri creatoare.

**17.** Gândurile tale atrag realitatea pe care o trăieşti; dacă ele sunt pozitive atunci vor crea o realitate pozitivă, iar dacă sunt negative aşa îţi va fi şi lumea în care vieţuieşti. Omul îşi schimbă viaţa prin a-şi schimba modul în care gândeşte.

**18.** Visele îi par omului realitate şi realitatea îi pare vis. Toate câte sunt, sunt şi vis şi realitate. Realitatea pentru tine este ceea ce tu trăieşti, omul să fie atent la ce i se potriveşte pentru viaţa pe care şi-o construieşte din gânduri statornice.

**19.** Puterea care uneşte este mai mare decât cea care desparte. Cel înţelept caută armonia în oameni. Puterea fiinţelor vine dinăuntrul lor.

**20.** Gândul înţelept, ieşit din lumina sufletului, trebuie urmat de vorbă şi faptă pentru ca el să se împlinească.

**21.** Urmați lumina sufletului din voi, iar dacă o dați şi altor oameni ea nu se împuținează, ci străluceşte şi mai tare.

**22.** Mintea cea ascunsă (sinele de jos), mintea cea cu care eşti treaz (sinele de mijloc) şi mintea sufletului (sinele de sus), sunt tărâmurile în care omul trăieşte.

**23.** În ACUM se află toată puterea vieții. Puterea lui ACUM depinde de puterea conştiinței prezentului. Ființele există cu adevărat doar într-un prezent continuu, care se schimbă clipă de clipă. Schimbând gândul ACUM se schimbă şi realitatea prezentului şi pasul următor către viitor.

**24.** Puterea omului vine întotdeauna dinăuntrul său şi tot ceea ce creează omul este rezultatul folosirii puterii sale lăuntrice.

**25.** Prin manifestarea atenției (năzuinței) către trecut trăim în trecut, pe când folosind-o spre viitor trăim în viitor; dar când atenția are direcția către prezent, numai atunci trăim cu adevărat realitatea.

**26.** Oamenii se deosebesc esențial prin puterea minții fiecăruia dintre ei.

**27.** Frica paralizează puterea omului.

**28.** Vinovăția slăbeşte energia omului şi-i năruie viața.

**29.** Să nu cazi în patimi, să-ți înfrânezi pornirile cele care te ostoiesc de vlagă.

**30.** Dumnezeu creează cu înțelepciune din iubire. Iubirea, pasărea cu aripi de foc, este taina vieții.

**31.** A iubi înseamnă a fi în Dumnezeu şi a fi fericit, căci iubirea este măsura fericirii şi intensitatea de a trăi.

**32.** Crescând în iubire, omul creşte în Dumnezeu.

**33.** A fi îndrăgostit înseamnă a fi în Dumnezeu.

**34.** Începutul înțelepciunii este iubirea de Dumnezeu, iar ruina înțelepciunii este frica de Dumnezeu.

**35.** Iertarea îl vindecă în primul rând pe cel care iartă.

**36.** Urmele trecutului se manifestă în prezent datorită amestecului lor cu realitatea prezentului.

**37.** Puterea prezentului poate prevala asupra predestinării trecutului. Omul cu conştiința prezentului slăbeşte sau şterge influența trecutului manifestată prin obiceiuri şi tipare create de minte şi menținute în memorie.

**38.** Omul a fost creat pentru a cunoaşte lumina divină şi prin ea el să se ridice la cerul de purpură al Lui Dumnezeu.

**39.** Schimbând gândul acum se schimbă şi realitatea prezentului; omul unde gândeşte acolo se pomeneşte.

**40.** Slăbind trăirea în prezent, se slăbeşte esenţa fiinţei, de aceea pentru a întări fiinţa este bine să trăim în prezent.

**41.** Să învăţăm să deosebim adevărul de iluzie. Când omul nu mai face diferenţa între propriul suflet şi egoul fals atunci el îşi făureşte iluzii şi vise nedefinite legate de cele văzute şi auzite.

**42.** Energia curge într-acolo unde o direcţionează atenţia (năzuinţa) care arată calea intenţiei.

**43.** Lumea omului se creează din energia direcţionată. Puterea omului se manifestă într-acolo unde se îndreaptă năzuinţa minţii.

**44.** La focul sacru se creează o realitate care trezeşte puterea mentalului colectiv al celor care privesc focul.

**45.** Înainte de a acţiona, omul să se adune în sine, să-şi drămuiască puterea şi abia atunci să-şi îndrepte năzuinţa către ceea ce vrea să realizeze. Şi astfel va fi ajutat de energiile corpului, ale minţii şi ale sufletului, puteri care se pot transforma una în alta.

**46.** Împlinirea este măsura adevărului, căci pomul după roade se cunoaşte şi omul după fapte.

**47.** Lumea este ceea ce cred minţile fiinţelor că este. Gândurile fiinţelor atrag realitatea pe care ele o trăiesc. Fiinţele îşi pot schimba viaţa dacă îşi schimbă gândurile care sunt urmate de fapte.

**48.** Dacă opiniile şi credinţele tale nu dau rezultate bune şi-i fac pe oamenii buni să sufere, renunţă la ele, căci ele sunt manifestări ale lipsei luminii din sufletul tău.

**49.** Faptelor sunt măsura adevărului gândurilor tale.

**50.** Dumnezeu dă dreptul la viaţă.

**51.** Aşa ne spune Domnul Dumnezeu: Zeii sunt puterile care există în lume, orice întruchipare a lor nu poate ţine loc acestor puteri. ar dacă îţi faci chip pictat sau cioplit, sau ceea ce crezi tu că este asemănare cu zeii-putere, ţine minte că tu nu te închini la pictura sau chipul cioplit, sau la orice asemănare pe care o dai acelor puteri în mintea ta, ci venerezi puterile Mele arătate oamenilor.

**52.** Dumnezeu este Cel care vede prin lumina ochilor sufletului tău, căci Dumnezeu este în timp şi în afară de timp, El este în existenţă şi în afara existenţei.

**53.** Creând în iubire, omul creşte în Dumnezeu. Iubirea este măsura fericirii fiinţelor.

**54.** Noi oamenii suntem alcătuiţi în felul nostru din frumusețe şi nesfârşire, iar natura întreagă este marea operă a Lui Dumnezeu.

**55.** Întunericul este lipsa luminii. Lumina urmează lumina, întunericul urmează întunericul. Lumina este ordine, întunericul este dezordine.

**56.** Tu omule eşti templul viu al Lui Dumnezeu. Iar când îți faci temple cu mâinile tale, ele sunt doar trepte ca tu să păşeşti către Dumnezeu şi să aduci iubirea ta ofrandă Lui Dumnezeu cu mânile întinse spre focul sacru.

**57.** Omul există cu adevărat doar într-un prezent continuu, care se schimbă clipă de clipă. Prin conştiința trăirii în prezent se pot şterge tiparele curgerii vieții dintr-un trecut care predispune.

**58.** Experiența eternității depinde de intensitatea trăirii mentale, în clipa de acum se poate afla toată eternitatea lumii şi atunci timpul dispare.

**59.** Să nu pofteşti la bunul altuia sau să-ți însuşeşti orice bun dacă nu ți se cuvine.

**60.** Să vă creşteți copiii în legea strămoşească că numai aşa neamul vostru va dăinui.

**61.** Iubirea zideşte şi înțelepciunea înalță.

**62.** Gândurile plăcerilor trăite orientează omul către făgaşul acelor trăiri.

**63.** Popoarele care-şi sacralizează istoria vor dăinui mult timp.

**64.** Pacea lumii este punerea împreună a păcii din minţile oamenilor.

**65.** Şi iertați că aşa şi Tatăl Cel din ceruri vă va ierta vouă greşelile.

**66.** Averea, cea mai de preț, omul o ține în inimă în legătura lui cu Dumnezeu, şi astfel nu i-o poate lua nimeni.

**67.** Robia minții se naşte din necunoaştere. Năzuieşte la a şti şi cunoaşterea te va face liber.

**68.** Singurul lucru care-l poate salva cu adevărat pe om este iubirea. În iubire se află izvorul năzuințelor celor bune.

**69.** Să urmezi dreptatea şi să nu mărturiseşti strâmb împotriva nimănui.

**70.** Fii cumpătat în cele ce faci şi temeinic în lucrarea mâinilor tale.

**71.** Drumul suferinței nu este drumul iubirii. Pe treptele suferinței nu urci ci cobori, căci treptele acestea nu formează scări înspre cer ci spre adâncurile întunericului.

**72.** Să te înfrânezi să agoniseşti lucruri care nu-ți folosesc şi să dai lucrurile care îți prisosesc.

**73.** Atât lumina cât şi întunericul sunt eterne şi nemărginite în ființarea lor. Doar lumina există cu adevărat, căci întunericul este lipsa luminii.

**74.** Ridicându-te mai presus de lumină şi de întuneric, aşa vei înțelege de pe acele înălțimi de unde a luat ființă chiar Domnul Dumnezeu.

**75.** Când omul are cunoaşterea de sine, atunci va putea să vadă lumina sufletului şi aşa se va mântui.

**76.** Împărăția Domnului este înlăuntrul vostru şi ea vi se face cunoscută atunci când omul se cunoaşte pe sine însuşi.

**77.** Dacă Dumnezeu ar fi avut ceva de ascuns față de om nu i-ar fi dat gândul de a cunoaşte.

**78.** Cunoaşterea, ca şi lumina, este de natură divină.

**79.** Tainele Domnului vor fi aflate doar de acei oameni care sunt vrednici de ele.

**80.** Temelia pe care s-a construit veşnicia este iubirea. Din această esență divină este creat şi omul.

**81.** Omul se împlineşte prin dragostea sa de Dumnezeu.

**82.** Ia seama că oricând vei fi la strâmtoare să chemi numele tainic al Domnului care este ZAM. Dar numai cei care cu adevărat caută lumina vor putea avea marea putere dată de acest nume.

**83.** Să nu uitați vreodată de focul sacru dacic şi de sufletele străbunilor. Aşa inimile voastre nu vor fi cuprinse niciodată de lanțurile robiei.

**84.** Să aprindeți focuri sacre pe oriunde veți fi şi aşa vă veți păstra sănătoşi şi însănătoşi, iar duhurile întunericului s-or duce de la voi.

**85.** La focul sacru se ard impuritățile care atârnă greu pe sufletul omului. Priviți flăcările şi gândiți-vă la tot ceea ce doriți să faceți pentru viețile voastre.

**86.** Uită-te la natură cum se reînnoieşte în fiecare an. Tot aşa să-ți înnoieşti şi tu mereu ființa şi să te îmbraci cu un nou veşmânt de viață.

**87.** Vitalitatea este o realitate a gradului de conştientizare a existenței sufletului. Deşi vitalitatea este dată de suflet, ea se exprimă şi prin minte şi prin trup.

**88.** Cel ce-L slujeşte pe Domnul ia din lumina Lui nesecată şi nemărginită şi astfel va fi puternic şi înțelept.

**89.** Când lumina divină vă va merge direct în inimi, atunci rodul ei este umplerea cu duhul înțelepciunii. Iar cine are duhul înțelepciunii are totul.

**90.** Aduceți copiii voştri la lumina focului sacru şi acolo să-şi țină ochii deschişi şi să-l privească. Şi aşa vor creşte să ajungă oameni înțelepți.

**91.** Focul sacru este dat oamenilor ca mijloc de legătură cu zeii.

**92.** Aduceți-vă aminte mereu să vă bucurați la întâlnirile cu zeii şi aşa să ştiți că lumina există în inimile voastre.

**93.** Şi țineți minte că ceea ce spuneți în prezența focului sacru dacic Le spuneți zeilor, Lui Dumnezeu şi Domnazânei.

**94.** Iubirea vindecă.

**95.** Înțelepciunea este marea cale către Dumnezeu şi ea se înfiripă prin speranță, iubire şi adevăr. Conştiința iubirii este înțelepciunea care-l apropie pe om de Dumnezeu.

**96.** Din lumina din noi oamenii, ne modelăm lumea frumoasă care ne înconjoară.

**97.** Acceptând zeii şi zânele, nu facem altceva decât să-i descoperim în noi, în armoniile firii noastre.

**98.** Nu există legătură între zeitățile noastre şi idolatria. Noi nu ne închinăm la idoli, ci venerăm viața.

**99.** Cercetează universul, privind stelele.

**100.** Lumea care se vede şi cea care nu se vede este rezultatul intersecției lumilor create de toate mințile ființelor din acel spațiu.

**101.** Oricine poate să cadă în cursul vieții, dar cei înțelepți se pot ridica iarăşi prin puterea minții lor.

**102.** Dacă tu poți crede, toate-i sunt cu putință celui care crede.

**103.** Ființele se deosebesc esențial prin puterea minților lor.

**104.** Cât priveşte îngrijirea de sine, a minții şi a trupului, trebuie să o dăm în primul rând sufletului şi atunci şi capul şi restul trupului deopotrivă or s-o ducă bine.

**105.** Preotul aflat pe Calea Lui Zamolxe trebuie să cunoască tainele cerului şi ale pământului.

**106.** Fii responsabil de faptele tale.

**107.** Fă faptele bune cu discernământ şi vei rămâne în lumina spiritului.

**108.** Omul este propriul său stăpân.

**109.** Frumusețea vieții tale să ți se arate pe chip.

**110.** Zâmbetul pe buze să-ți vină din inimă.

**111.** Priveşte înainte, căci acolo îți este direcția de mers.

**112.** Fii activ cu sufletul, cu mintea şi cu trupul. Aşa ființa îți va dăinui în bună stare.

**113.** Poartă cu tine spiritul copilăriei şi întreaga viață nu te vei simți bătrân. Bătrânețea înseamnă renunțarea la năzuințele vieții.

**114.** Noi, neamul dacilor, suntem fiii şi fiicele soarelui şi ai luminii.

**115.** Bărbatul luminează mințile prin rațiune, căci poate gândi profund şi vorbi minții.

**116.** Fericirea se trăieşte pe calea vieții nu la capătul drumului.

**117.** La fiecare şapte zile să te odihneşti după ce ai muncit în celelalte zile.

**118.** Cel puțin o dată la şapte zile să aprinzi şi să priveşti focul sacru, care este legătura ta cu Domnul Dumnezeu.

**119.** Domnul este în voi în primul rând. Pe acel Domn să-L treziți şi atunci rugăciunea vă este împlinită.

**120.** Doamne Dumnezeule adu-mi soarele Tău în inimă.

**121.** Nu întrebați, la fiecare pas, ce aveți de făcut, căci aşa veți face toată viața numai ce vă spun alții.

**122.** Speranța întinereşte.

**123.** Să nu glorificați suferința sub nici o formă, căci suferința omului este desprinderea sa de inima Lui Dumnezeu.

**124.** Tradițiile străvechi ale înțelepților titani, oamenii cei blajini din vechime, trebuie să le transmiteți urmaşilor.

**125.** Cerul ne face să căutăm, pământul să iubim, soarele să trăim, luna să visăm. Aşa viața omului se împlineşte.

**126.** Omul echilibrat este parte din natură şi aşa va înțelege cel mai bine ce sunt zeitățile ca puteri ale naturii.

**127.** Învață să-L cunoşti pe Domnul Cel Preaînaltul.

**128.** Când vei cunoaşte zeii atunci te vei trezi în plină conştiință creatoare.

**129.** Aveți capacitatea de a fi parțial zei, adică semizei, deoarece acolo unde există conştiință se află şi identitatea acelei conştiințe.

**130.** Ființele conştiente sunt conştiința zeilor.

**131.** Cel care ridică sabia, de sabie va muri, şi cel care oferă sânge zeilor, de sânge va avea parte.

**132.** Zeii sunt intermediarii ofrandelor făcute de cei buni pentru menținerea bineții între oameni.

**133.** Dumnezeu îl ajută pe cel îndrăzneț în bine.

**134.** Urmează-ți perseverent idealul.

**135.** Chemați mereu la focul sacru reîntoarcerea prin reîncarnare a marilor suflete încărcate de ordine, armonie, adevăr, dreptate şi iubire de oameni.

**136.** Religia noastră hrăneşte viața, că noi nu avem zei plăsmuiți, ci pe cei care au menire în trăirile noastre în frăție cu natura.

**137.** Zideşte-te în credință. Încrederea unui singur om mişcă munții.

**138.** A trăi cu scop divin este singurul mod de a vieți cu adevărat, de a simți din plin că eşti viu.

**139.** Întunericul nu există decât atunci când lumina nu se arată. Să luați seama că întunericul sufletului nu va exista atunci când voi vă veți cunoaşte pe voi înşivă.

**140.** Să lăsați lumina divină să intre în voi şi să vă transforme viața, că viața fără lumină, credință şi demnitate nu merită trăită.

**141.** Treptat lumea va fi curăţită şi însănătoşită cu Focul Viu, Focul Vieţii, Focul Lui Zamolxe.

**142.** Nu uitaţi că natura, cu toţi zeii şi zânele ei, este sacră, îngrijind-o vă îngrijiţi de voi.

**143.** Botezul oamenilor se face cu apă vie, foc sacru şi Duhul Înţelepciunii care este Duhul Lui Dumnezeu.

**144.** Marile taine ale vieţii vor fi aflate doar de către cei vrednici de ele.

**145.** Ţine-ţi visele vii, că aşa se vor împlini. Optimismul atrage fapta împlinită. Fapta bună face viaţa omului bună.

**146.** Credeţi în puterea invocaţiei. Deşi invocaţia este adresată zeilor, scopul ei este de a armoniza sufletul, mintea şi trupul celui care o face şi prin aceasta de a-l însănătoşi şi a-l ţine sănătos pe acel om.

**147.** Sunteţi legaţi cu lumea întreagă. Sporiţi-vă puterile cu puterile lumii.

**148.** Armonia naturii şi înţelepciunea omului merg mână în mână.

**149.** Cel mântuit este ca cel care se naşte din nou în spirit, deşi trupul în care se găseşte sufletul lui îi este acelaşi.

**150.** Iubirea te poate salva de căderile cele mai grele.

**151.** Cei care aduc pe oameni la înţelepciune sunt purtătorii luminii Lui Dumnezeu.

**152.** Duhul Lui Dumnezeu este Duhul Înţelepciunii care este mai înalt decât Duhul Sfânt. Cine are Duhul Înţelepciunii are şi Duhul Sfânt.

**153.** Nu faceţi sacrificii sângeroase, nu oferiţi nimic zeilor, că zeii nu au nevoie de ofrandele voastre, ci doar de credinţa voastră în bine.

**154.** Mintea bună coboară în inima cea luminată.

**155.** Rugăciunea Minţii în Inimă conduce omul la renaşterea în spirit, la transformare interioară şi la devenirea omului întru fiinţă conştientă de propria-i existenţă.

**156.** Veţi păstra vatra nemuririi dacilor arieni mereu aprinsă supraveghind aprinderea focurilor sacre la altarele zeilor.

**157.** Primul pas către înţelepciune este să poţi simţi liniştea, apoi înveţi să asculţi şi să ţii minte lucrurile, iar pe cele bune să le foloseşti. Numai după ce le ai pe acestea poţi da din înţelepciunea ta şi altora.

**158.** Nu-i copia pe alţii, găseşte-ţi propria ta cale pe care să mergi plin de încredere întru împlinirea vieţii.

**159.** De-a pururea să ţineţi minte că noi dacii suntem Poporul Lui Dumnezeu.

**160.** Durerea apare ca să te trezească la viaţă, să devii mai conştient de calea pe care să o urmezi. Acceptă această trezire şi vei rămâne treaz.

**161.** Învață să trăieşti natura ta interioară şi din liniște îți va izvorî bucuria fără un motiv anume.

**162.** Dacă vei urma mulțimea ajungi pierdut în mulțime. Adevărurile se revelă doar anumitor suflete.

**163.** Doar Dumnezeu este adevărata realitate. Scânteia din sufletul nostru face parte din Dumnezeu.

**164.** Focul sacru vine de la zei, îngerii veghetori au dat focul sacru oamenilor şi datoria oamenilor este să-l mențină întru ținerea vieții în armonie.

**165.** În prezența focului sacru, oamenii se schimbă în bine. La focul sacru sufletele sunt purificate şi umplute treptat de un duh al înțelepciunii.

**166.** Înțelepciunea neamului este zidită în vorbele de duh ale poporului.

**167.** Învață din greşelile altora ca să nu ți se întâmple şi ție la fel.

**168.** Caută-i pe înțelepți şi vei învăța de la ei cum să fii înțelept.

**169.** Cei înțelepți aleg simplitatea vieții.

**170.** Să păstrați cultul strămoşilor, să respingeți cultul morților.

**171.** Când faci bine, la alții, e mai bine ca de asta să nu ştie nimeni, ci doar Domnul. Mila față de alții este mâna de ajutor pe care ți-o întinzi singur pentru când vei avea vreodată nevoie. Dar ia seama să nu dai ceva bun celui rău căci răsplata lui pentru tine va veni din răutatea lui.

**172.** Pomana este bună, dar jertfa este rea.

**173.** Atât cele bune cât şi cele rele, ale ființei noastre întregi, se revarsă din suflet.

**174.** Femeile cele bune sunt cele care te fac să uiți de orice fel de suferință.

**175.** Cine vrea să fie iubit, să iubească, cine vrea să primească să dăruiască. Aceasta este legea vieții frumoase.

**176.** Dacă vei părăsi iubirea vei uita şi de scopul pentru care trăieşti.

**177.** Când omul iese din legea divină umblă rătăcit în întunericul pe care-l întreține cu faptele întunericului.

**178.** Idolii tăi, precum icoane şi statui, sunt faceri de mâini omeneşti şi puterea lor vine din credința ta în ei. Focul sacru este viu şi curăță sufletul, pe când idolii doar încântă privirea.

**179.** Prin orice poate omul cădea în viață, numai prin iubire nu.

**180.** Pe tatăl şi pe mama ta să îi cinsteşti dacă ei urmează lumina Lui Dumnezeu, iar dacă ei se află cu mintea în întuneric să fugi de ei. Aşa îți va fi bine şi mulți ani vei trăi.

**181.** Ia seama că lucrurile lumii vin şi pleacă, trăinicia există doar în sufletele oamenilor.

**182.** Cunoaşte-ți şi construieşte-ți arborele genealogic, pentru ca sufletul să nu-ți rătăcească prin familii străine.

**183.** O iubire nerealizată este ca pierderea ființei proprii. Este ca şi cum L-ai văzut odată pe Dumnezeu şi apoi ți s-au închis toate căile ca să-L poți zări iarăşi.

**184.** Să nu ucizi pe nedrept.

**185.** Află omul înțelept după viața pe care o duce. Mulți pot părea înțelepți după vorbe, dar proba înțelepciunii este viața trăită cu înțelepciune.

**186.** Mergi la omul înțelept şi ia sfat bun pentru viața ta. Cel înțelept va cunoaşte tulburarea din inima ta.

**187.** Să aduci lumina divină în tine şi aşa vei găsi răspunsuri la problemele tale.

**188.** Legile Lui Zamolxe se nasc şi renasc din ele însele pentru că sunt legile vieții.

**189.** Să luați bine aminte că Legea Domnului este viața nu Scriptura, care oricât ar fi ea de bună nu poate să fie mai presus de cuvântul viu. Viața în lumină este cuvântul viu al Domnului.

**190.** Ia seamă să asculți de bătrânii înțelepți. Domnul îi răsplăteşte cu lumină şi ei strălucesc puternic înainte de a părăsi viața pământească.

**191.** Pe toate câte cereți rugându-vă, să credeți că le-ați şi primit, şi le veți avea.

**192.** În fața Lui Dumnezeu toți oamenii sunt egali. Doar felul lor de a-L înțelege pe Dumnezeu îi desparte.

**193.** Păstrează-ți dreptul de a alege şi fii liber.

**194.** Nu-ți da pământul strămoşesc străinilor că vei ajunge străin în glia străbună. Tu, omul Lui Zamolxe, să fii legătura între Cerul Lui Dumnezeu şi Mama pământ.

**195.** Iubirea să-ți fie temelia pe care să-ți trăieşti viața care să urmeze calea inimii şi să asculte de vocea rațiunii.

**196.** Femeia dă iubire inimii, căci poate intui adânc şi vorbi sufletului.

**197.** Virtutea înseamnă putere.

**198.** Priveşte adânc înăuntrul ființei tale şi acolo vei descoperi zeii şi tainele lumii. Iar când priveşti lumea stelelor te vei găsi pe tine.

**199.** Hărnicia îți va face viață îmbelşugată şi te vei bucura de rodul brațelor şi minții tale întru trezirea sufletului din tine.

**200.** Ascultă ce-ți spune natura, urmează calea armoniei naturii.

**201.** Bucuria simțurilor este dată de la Dumnezeu pentru oameni. În trezirea simțurilor Îl întâlnim pe Domnul.

**202.** Renunță la tot ce nu-ți aduce pace şi mulțumire în viața. Calea suferinței nu duce la Dumnezeu.

**203.** Armonizează-ți mintea şi apoi poți pătrunde şi în tainele inimii.

**204.** Marile taine se găsesc în sufletul tău şi le vei afla atunci când sufletul ți se va trezi.

**205.** Viața omului este ca o grădină, dacă o îngrijeşte este frumoasă ca florile din ea şi grădina dă rod, iar dacă nu este îngrijită cade în paragină.

**206.** Spune-ți EU SUNT în prezența focului viu şi aşa poți intra pe poarta ființării, a cunoaşterii de sine.

**207.** Dimineața când te trezeşti să simți lumina Lui Dumnezeu cum intră în inima ta. Şi ziua îți va fi plină de bucurii şi vei fi mulțumit de ceea ce vei face.

**208.** Calea zeilor e uşoară pentru că este calea inimii. Păşeşte cu încredere pe ea şi te va duce la armoniile cerului de purpură.

**209.** Să te fereşti de cearta şi de gâlcevile oamenilor.

**210.** Răutatea oamenilor nu te va atinge dacă nu laşi să-ți intre în minte gândurile lor negre.

**211.** Fii neclintit ca stânca atunci când întunericul altor oameni te împresoară şi nu te lăsa ademenit de ei.

**212.** Multe ne sunt date fără efort în lume, soarele aduce căldură, ploaia aduce rod, păsările cânta. Oare ce motiv avem să nu fim fericiți în viața dată nouă de către Dumnezeu?

**213.** Lucrul mâinilor tale să-ți fie temeinic, ori că faci pentru tine sau pentru oricine altcineva.

**214.** Ascute-ți simțurile şi aşa vei simți că trăieşti în lume.

**215.** Când omul îşi trezeşte memoria ancestrală dobândeşte mari puteri.

**216.** Frumusețea trupului este felul în care Dumnezeu ne arată bucuria de a trăi în trup. Frumusețea minții omului este felul în care Domnul ne arată bucuria minții în armonie. Iar frumusețea sufletului ne arată bucuria Lui Dumnezeu.

## 2. PRACTICA EXERCIȚIILOR FIZICE ZAMOLXIANA

A doua treaptă, pe calea optimizării umane, trup, minte şi suflet, o reprezintă practica exercițiilor fizice, în esență însemnând adoptarea unor metode care armonizează funcționarea optimă a corpului uman. Exercițiile pot fi dinamice, posturi statice, gesticulații, precum şi contracții, fiecare dintre ele având rol aparte, generând efecte benefice specifice. Exercițiile fizice pun corpul „în formă", această stare reverberând în planurile mental

şi sufletesc (spiritual). Cartea de față dezvoltă un set sumar de exerciții fizice, dar îndeajuns de diversificat pentru a servi tonifierii corpului uman ca să devină sănătos şi armonios. De asemenea se enunță şi principiile de utilizare a acestor exerciții, aceasta permițând folosirea şi a altor exerciții neprezentate în lucrarea de față, în special cele de Yoga.

## 3. PRACTICA EXERCIȚIILOR DE RESPIRAȚIE ZAMOLXIANA

Aceste practici se rezumă la exerciții specifice de respirație vizând absorbția energiei din exterior, prin intermediul aerului inspirat, şi transformarea ei în energie vitală umană (vezi capitolul următor despre energetica corpului uman). Efectele benefice ale acestor practici sunt extinse, corpul se energizează, iar mintea dobândeşte claritate şi optimism.

## 4. PRACTICA EXERCIȚIILOR DE CONCENTRARE ZAMOLXIANA

Exercițiile de concentrare se aplică în primul rând minții, a cărei capacitate de focalizare arată nivelul de stăpânire comportamentală umană. Succesul în controlul minții depinde şi de stăpânirea corpului fizic şi cea a respirației. Mintea umană nu se poate concentra bine atâta timp cât corpul este neliniştit şi respirația este agitată. Concentrarea de gen **Zamolxiana** remediază aceste neajunsuri.

## 5. PRACTICA EXERCIȚIILOR DE MEDITAȚIE ZAMOLXIANA

Practica constă în exerciții mentale care au ca efect prelungirea duratei de concentrare mentală externă şi internă. Treptat punctul de concentrare, de la care se porneşte, creează minții o percepție spațială permițîndu-i stări de calm prelungit şi astfel crescând capacitățile de conştientizare a temelor în atenție. Eficiența exercițiilor de acest gen este bună atunci când deja concentrarea mentală este exercitată la un nivel avansat.

## 6. PRACTICA NEMURIRII ZAMOLXIANA

Cuprinde tot ceea ce ține de terapia holistică neoamolxiană, la acestea se adaugă practici specifice cu referire mai ales la amplificarea stării de conştiință. Aici sunt expuse sumar procedee tradiționale şi moderne vizând practica avansată a doctrinei nemuririi.

# Cap. 4 – Energetica corpului uman în Zamolxiana

O abordare a practicilor neozamolxiene necesită o anumită cunoaştere holistică cu privire la energetica cosmică şi cea a corpului uman. Există o energie cosmică a cărei bază cuantică o reprezintă elementul de energie cosmică. Omul poate transforma această energie de fundament cosmic în energie vitală umană de diferite feluri. Distingem două feluri de energii:

1. Element de energie cosmică
2. Element de energie vitală umană

Remarcăm ideea că energia vitală umană provine din energia cosmică, luând din aceasta forme adecvate folosirii ei de către corpul uman. Cea mai importantă manifestare a energiei vitale umane este **Şarpele de foc**. Energia vitală umană este în esență energia cosmică la care se adaugă scânteia divină, care în cazul omului se numeşte **suflet**.

Scânteia divină se îmbracă cu energie vitală umană formând astfel **Şarpele de foc**, un fluid energetic care călătoreşte în corpul uman de jos în sus, adică din centrul energetic arhetipal Zamolxe, către unirea cu energia divină aflată în centrul energetic arhetipal Dumnezeu/ Dumnezeea. Pe parcursul acestei călătorii mintea dobândeşte stări de conştiință din ce în ce mai înalte. **Şarpele de foc** este cunoscut în tradiția indiană sub numele de **Şarpele Kundalini**.

Se disting şase tipuri energetice vitale umane astfel:

1. Element de energie vitală umană
2. Centru energetic vital uman
3. Fluid energetic vital uman
4. Fluid energetic vital major (meridian energetic) uman
5. Arie energetică vitală umană
6. Corp energetic vital uman

**Elementul de energie vitală umană**

Elementul esențial energetic uman este cel de energie vitală, acea forță celulară cuantică întreținând viața în organismul uman. Conştientizarea şi stăpânirea acestor elemente înseamnă dobândirea de mari puteri spirituale, astfel că omul poate deveni creator şi demiurg reuşind, prin intermediul elementelor de energie vitală umană, să creeze elemente de energie cosmică. Cu alte cuvinte se poate pune în practică ideea de **putere a minții asupra materiei**.

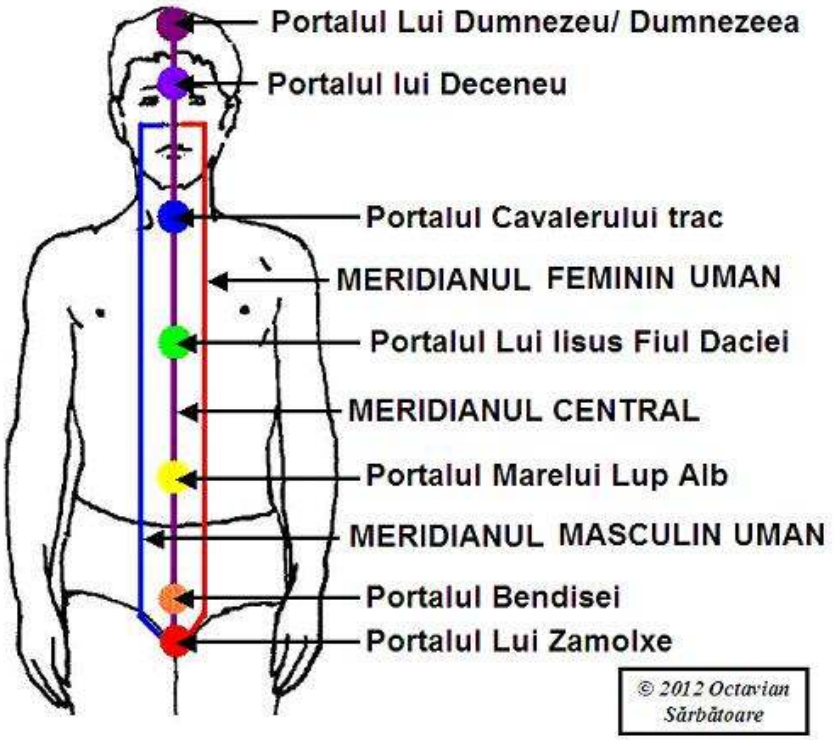
**Centrul energetic vital uman**

Centrele energetice vitale umane sunt puncte holistice de atracție a unui cumul energetic împlinit ulterior într-o arie energetică vitală umană. Atunci când aceste centre energetice sunt optim încărcate putem spune că acel corp uman este sănătos şi funcționează bine. Cele şapte portaluri zamolxiene, Zamolxe, Bendisa, Marele Lup Alb, Iisus Fiul Daciei, Cavalerul trac, Deceneu şi Dumnezeu/ Domnazâna (sau Dumnezeea), sunt prin excelență centre energetice vitale umane.

**Fluidul energetic vital uman**

Fluidul energetic vital uman circulă între centrele energetice vitale umane. Este reprezental, în floarea vieții, prin petalele florii vieții, care sunt căi inițiatice şi drumuri de parcurs pe calea eliberării spirituale. Scopul variatelor exerciții de respirație (tratate ulterior într-un capitol din această carte) este de a crea fluiduri energetice vitale în corpul uman şi prin aceasta tonifiându-l. Putem spune despre corpul uman că este plin de fluiduri energetice vitale care sunt practic energia sa dinamică. Se pot trasa, pe floarea vieții (vezi *Fig.1*), multiple căi ale acestor fluiduri.

**Fluidul energetic vital major (meridian energetic) uman**




**Cele 3 meridiane energetice principale şi cele 7 portaluri aflate în corpul uman**

Arătam într-un desen, aflat mai sus (*Fig. 2*), că există şapte meridiane în floarea vieţii cu 90 de petale. Trei meridiane sunt caracteristice corpului uman şi anume: meridianul feminin uman, meridianul central şi meridianul masculin uman (***Fig. 7***, mai sus).

Circulaţia fluidului energetic vital, prin cele trei meridiane principale, are caracteristici aparte. Se poate urmări, pe desenul celor 37 de puteri aflate în floarea vieţii cu 90 de petale (vezi *Fig. 1*), cum aceste meridiane trec prin centrele de putere, care sunt astfel activate (trezite) de către fluidurile energetice vitale.

**Aria energetică vitală umană**

Este o zonă energetică cu caracteristici specifice. Structurarea corpurile energetice vitale umane, din tabelul de mai jos, ţine cont de diferite energii vitale, aceasta însemnând o anumită acumulare energetică în zonele vitale adiacente. Se poate de asemenea afirma că diferite organe interne umane reprezintă arii specifice de cumul energetic vital.

Cele şapte corpuri energetice vitale ale omului

**Corpul energetic vital uman**

Corpul uman are şapte corpuri energetice vitale întrepătrunse (***Fig. 8***). Ele se manifestă diferit, în fiecare fiinţă umană, în funcţie de nivelul spiritual, mental şi cel de sănătate atins de omul respectiv.

**Scopul evoluţiei spirituale umane nu este acela de a trăi exclusiv în sferele înalte energetice ale fiinţei, ci de a atinge potenţialul optim în fiecare dintre cele şapte corpuri energetice vitale**.

Practicile **Zamolxiana**, de orice fel, vor ţine mereu seama de atingerea echilibrului în fiecare dintre corpurile energetice vitale umane. Aceste corpuri energetice se influenţează reciproc, atât dinspre interior către exterior, cât şi dinspre exterior către interior, prin predispunere adecvată. Putem spune că fiecare dintre corpurile energetice vitale se sublimează în

cel următor către exterior. Prin aceasta conştiința umană rezidă cu adevărat în corpul vital uman cel mai înalt, adică în corpul divin (solar).

***Portalurile zamolxiene şi corpurile energetice vitale ale omului***

| **Portalurile/ centre energetice şi porțile trezirii** | **Corpul energetic vital al omului** | **Puterea** |
|---|---|---|
| **Al şaptelea (al lui Dumnezeu/ Domnazâna)** | Divin (Solar) | Cerului (a sufletului) |
| **Al şaselea (al lui Deceneu)** | Al înțelepciunii | Înțelepciunii |
| **Al cincilea (al Cavalerului trac)** | Al virtuții | Virtuții |
| **Al patrulea (al lui Iisus Fiul Daciei)** | Al iubirii de oameni | Inimii (a iubirii) |
| **Al treilea (al Marelui Lup Alb)** | Al curajului | Curajului (a focului) |
| **Al doilea (al Bendisei)** | Al sexualității | Sexualității masculine şi feminine |
| **Primul (al lui Zamolxe)** | Fizic (Teluric) | Pământului |

***Tabelul 2***

***© 2012 Octavian Sărbătoare***

Sănătatea corpului fizic (teluric) predispune la o manifestare viguroasă a corpului sexualității, care la rândul lui (atunci când este optim energizat) predispune la manifestarea plenară a curajului. Un corp viguros energetic vital uman al curajului predispune la manifestarea sănătoasă a corpului energetic al iubirii de oameni, care la rândul lui însănătoşeşte corpul vital al virtuții comportamentale. Atunci când aceste cinci corpuri energetice vitale umane sunt sănătoase putem spune că omul respectiv şi-a activat corpul energetic al înțelepciunii, care la rândul lui predispune la manifestarea corpului energetic divin, aceasta din urmă însemnând trezirea spirituală şi accesul la puterea sufletului.

Argumentul, predispunerii corpurilor vitale umane din exterior către interior, poate fi descris în aceeaşi manieră ca cel al predispunerii lor din interior către exterior. Prin aceasta constatăm că oricare dintre corpurile vitale umane reprezintă un factor de influență al corpurilor adiacente. Aceasta se reflectă în adoptarea programelor de terapie holistică vizând sănătatea în cele trei planuri de manifestare a omului (fizic, mental şi sufletesc), iar prin aceasta în cele şapte corpuri energetice.

# Cap. 5 – Gesturi şi contracţii corporale umane

Capitolul acesta va fi mai bine înţeles dacă, în paralel cu lectura, se consultă *Tabelul 1 (Tabelul general de psihofiziologie neozamolxiană şi simbolistică*). Gesturile degetelor mâinii se aplică atunci când se doreşte activarea unor anumite energii ţinând cont de puterile arhetipale (vezi ***Tabelul 3*** de mai jos). În schimb practica, folosind contracţii, are drept scop deblocarea unor energii stagnante în corpul uman.

Gesturile folosite în **zamolxianopatie** ţin seama, în primul rând, de energetica degetelor mâinilor, precum şi de efectele energetice generate la atingerea degetelor.

### *Portalurile zamolxiene şi raportarea lor la degetele mâinii*

| **Portalurile/ centre energetice şi porţile trezirii** | **Arhetipul tradiţional** | **Puterea activată** | **Gestul degetelor mâinii sau degetul mâinii** |
|---|---|---|---|
| **Al şaptelea (al Lui Dumnezeu/ Dumnezeea)** | Dumnezeu/ Dumnezeea (Domnazâna) | Cerului (a sufletului) | Degetele de la mâinile dreaptă şi stângă împreunate ca în rugăciune |
| **Al şaselea (al lui Deceneu)** | Deceneu | Înţelepciunii | Toate cele cinci degete de la o mână se împreună la vârfuri |
| **Al cincilea (al Cavalerului trac)** | Cavalerul trac | Virtuţii (a dreptei judecăţi) | Degetul gros |
| **Al patrulea (al Lui Iisus Fiul Daciei)** | Iisus Fiul Daciei | Inimii (a iubirii) | Degetul arătător |
| **Al treilea (al Marelui Lup Alb)** | Marele Lup Alb | Curajului (a focului) | Degetul mijlociu |
| **Al doilea (al Bendisei)** | Bendisa | Sexualităţii masculine şi feminine | Degetul inelar |
| **Primul (al Lui Zamolxe)** | Zamolxe | Pământului | Degetul mic |

***Tabelul 3***

***© 2012 Octavian Sărbătoare***

Punerea în contact a cel puţin două degete activează nu numai centrele arhetipale, cărora ele le aparţin, dar şi centrul energetic arhetipal al lui Deceneu şi prin aceasta puterea înţelepciunii (discernământului). Fluiduri energetice vitale curg prin contactul degetelor, în felul acesta producându-se echilibrări la nivelul centrelor energetice vitale din corpul uman (adică al cele cinci arhetipuri).

## GESTURI

Există deci o corelare a arhetipurile zamolxiene cu degetelor mâinilor, care puse în contact între ele, la vârfuri, permit accesarea unor anumite puteri şi prin aceasta amplificarea energiei vitale umane. Dar gesturile umane nu se rezumă doar la cele ale degetelor mâinii, ci pot fi făcute şi cu întreg corpul, sau cu diferite părți ale corpului, cu muşchii feței sau ale mâinilor (gesticulațiile). Aceste tehnici fac parte din disciplina holistică numită **gestopatie**, o terapie care foloseşte felurite gesturi.

### Gesturile degetelor mâinilor

Una dintre metodele holistice de echilibrare energetică rapidă este folosirea gesturilor degetelor mâinilor. **Mâna dreaptă reprezintă masculinul, iar mâna stângă femininul**, fiecare dintre degete având rol aparte. Contactul dintre degetele mâinii facilitează încărcarea şi echilibrarea energetică, fapte cu consecințe benefice pentru corpurile energetice prezentate mai sus în *Tabelul 2*.

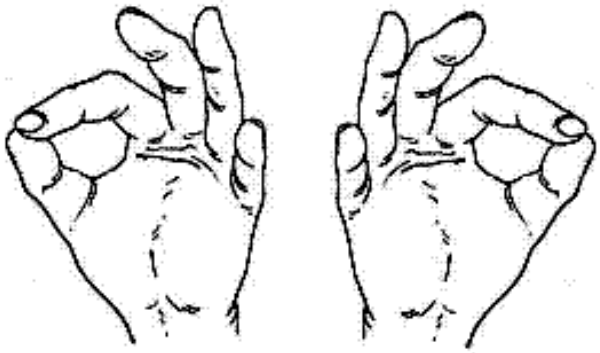
**Gestul pământului** constă în atingerea vârfurilor degetului gros şi cel mic. Aceasta creează un echilibru energetic specific, practicantul fiind astfel înclinat să-şi corecteze o atitudine de zgârcenie sau de generozitate nesăbuită. Prin acest gest se pun în comun puterile caracteristice arhetipului Cavalerul trac cu cele ale arhetipului teluric Zamolxe.

Atunci când vârfurile degetelor gros şi inelar se ating, acesta este **gestul apei** care, aproape instantaneu, creează bucurie mentală prin unirea puterii virtuții, a dreptei judecăți, (caracteristică arhetipului Cavalerul trac) cu cea a sexualității masculine şi feminine (caracteristică arhetipului Bendisa).

Atingerea la vârf a degetelor gros şi mijlociu este **gestul focului**, care dă curaj, aproape instantaneu, prin unirea puterii virtuții, a dreptei judecăți (caracteristică arhetipului Cavalerul trac) cu cea a curajului (caracteristică arhetipului Marele Lup Alb). Este un gest de mare importanță care practic face pe cel ce-l practică să asimileze ceva din spiritul lupului alături de cel al şarpelui, adică înțelepciunea de a manifesta curajul la momentul potrivit.

În *Cartea Lui Zamolxe* se scrie: [84]Că răul omenirii va fi cândva distrus de lup şi de şarpe. [85]Lupul este cutezanța, iar şarpele este înțelepciunea. [86]Şi atunci când cutezanța şi înțelepciunea se unesc, întunericul dispare din sufletele oamenilor. [87]Lupul şi şarpele sunt temelia salvării omenirii, noi îi purtăm pe stindardul nostru, simbolul neamului" (*LEG, 2, 84-87*).

Putem înțelege, de exemplu, de ce se spunea că dacii asimilau spiritul lupului înainte de luptă. Eliade (1980, pag. 16) remarcă pertinent: „pentru a deveni războinic redutabil se asimila magic comportamentul fiarei, în special cel al lupului".



**Gestul aerului cu ambele mâini**

Atingerea la vârf a degetelor gros şi a celui arătător (***Fig. 9***), este **gestul aerului** unind astfel puterea virtuții (atribuită arhetipului Cavalerul trac) cu cea a iubirii (caracteristică arhetipului Iisus Fiul Daciei). Prin practica constantă a acestui gest al degetelor se elimină dezechilibrele (vezi care sunt ele în *Tabelul 1*, psihologie neozamolxiană şi simbolistică). Psihologia echilibrată rezultantă înseamnă o stare de comportament virtuoasă şi de reciprocitate în iubire. Dezechilibrele (prin surplus sau deficit energetic), precum sunt aroganța şi timiditatea (corespunzătoare degetului gros), şi ura/ gelozia şi viclenia/ fuga de relaționare (corespunzătoare degetului arătător) dispar treptat. Acest exercițiu de echilibrare energetică rapidă este practicat cu mâna stângă de către femei, şi cu cea dreaptă de către bărbați, însă se poate practica şi cu ambele mâini. Metoda este cu mult mai eficientă atunci când cele două degete atinse la vârf sunt cuprinse cu totul de palma strânsă a celeilalte mâini. Prin urmare femeia atinge vârfurile degetelor gros şi arătător de la mâna stângă, şi le cuprinde apoi cu palma mâinii drepte. În mod similar la bărbați, se ating degetele gros şi arătător ale mâinii drepte, după care cele două degete sunt cuprinse cu palma mâinii stângi.

Dar atingerea la vârf a degetelor poate fi făcută şi cu mai mult de două degete. Un exemplu îl formează gestul unirii degetelor gros, mic şi inelar (***Fig. 10***), gestul unirii pământului cu apa. Aceasta înseamnă unirea energetică a puterilor a trei arhetipuri, respectiv Cavalerul trac, Zamolxe şi Bendisa. Este un gest tipic pentru reținerea şi amplificarea energiilor caracteristice celor trei arhetipuri.

În mod similar se pot face combinații creative de atingere a degetelor şi echilibrare energetică vizând efectul dorit.

**Gesturile feţei şi corpului**

Faţa omului poate produce o mare varietate de gesturi exprimând o stare psihologică interioară care poate fi stimulată şi din exterior. Astfel de exerciţii constau, pentru început de practică, din menţinerea pentru un timp a unui anumit gest facial, precum este un zâmbet cu descreţirea frunţii şi relaxarea celorlalţi muşchi faciali. Gesturile feţei pot exprima acele caracteristici dominante ale arhetipurilor însoţite şi de gesturi ale mâinilor sau ale corpului. Folosirea acestor gesturi induce o stare transformativă a personalităţii celor care le practică.

Gesturile corpului pot combina moduri de expresie ale mai multor părţi ale corpului. Pe lângă o poziţie anume a trunchiului, mâinile pot indica o stare mentală adecvată exprimată şi de gesticulaţia feţei, adică poziţia obrajilor, a buzelor, a privirii, a frunţii, etc. Practica acestor gesturi complexe permite o transformare mentală treptată către starea de spirit indicată de gesturile respective. **O faţă des zâmbitoare îşi întipăreşte zâmbetul ca gest permanent sau aproape permanent**.

Multitudinea de ipostaze, ca gesturi anume ale corpului, este practic inepuizabilă. Practicantul le poate elabora creativ în funcţie de dorinţele personale.

De exemplu, în cazul intrării în spiritul arhetipului Zamolxe, se imaginează că se oferă daruri cu generozitate cuiva, timp în care faţa celui darnic va exprima prin gesturi proprii de relaxare şi zâmbet, momentul de generozitate, şi totodată mâinile vor contribui la scena ofertei.

Alt exemplu îl reprezintă intrarea în spiritul arhetipului zeiţei Bendisa, timp în care faţa umană va exprima mulţumire şi bucurie a vieţii. Se închid ochii şi se imaginează îmbrăţişarea fiinţei iubite. Efectul se amplifică atunci când se consumă ceva dulce, simţul gustului fiind strând legat de arhetipul zamolxian Bendisa.

Un alt exemplu, vizând starea transformativă a personalităţii prin gesturi îl reprezintă absorbţia spiritului curajului, în comportament, intrând astfel în energetica arhetipului Marele Lup Alb. Corpul este pus în stare alertă, respiraţia este rărită, se strâng degetele mâinilor în pumni, se adoptă o atitudine mentală de acţiune către exterior. Acest gest complex se poate menţine câteva minute, timp în care mentalul se polarizează cu comportamentul curajului. Practicată în grup, absorbţia spiritului lupului, poate crea o stare colectivă numită „vâlva lupilor”, ritual de nemurire pe care dacii îl faceau înaintea luptelor cu duşmanii.

Tot prin gesturi ale feţei şi corpului se poate intra în spiritul arhetipului Iisus Fiul Daciei, exprimând iubirea de oameni şi ţinând palmele unite în

dreptul pieptului (vezi *Tabelul 3*). Mintea este focusată către sentimente precum sunt iertarea şi iubirea către umanitate. Metoda se foloseşte şi pentru a ierta pe cei care ne-au greşit cumva.

Intrarea în spiritul arhetipal Cavalerul trac se face luând o poziție a corpului ținând spatele drept, pe când fața este relaxată. Atitudinea mentală este cea de mândrie controlată şi simțământ justițiar. O altă poziție a corpului este cea a cavalerului care-şi aşteaptă înnobilarea. Se îngenuche cu un picior înainte menținând spatele drept şi alura mândră a feței.

Aceste cinci exemple sintetizează, în linii mari, modul de absorbție a cinci arhetipuri prin gesturi ale feței şi corpului. La fiecare dintre ele se pot utiliza simțurile dominante, corespunzând fiecărui arhetip, respectiv, mirosul pentru arhetipul Zamolxe, gustul pentru arhetipul Bendisa, vederea pentru arhetipul Marele Lup Alb, pipăitul pentru arhetipul Iisus Fiul Daciei şi auzul pentru arhetipul Cavalerul trac. Practic se folosesc arome atrăgătoare pentru miros, dulciuri pentru gust, imagini frumoase de privit pentru vedere, atingeri sensibile pentru pipăit şi sunete sau muzică armonioasă pentru auz (a se consulta *Tabelul 1*).

## CONTRACȚII

Energiile stagnante în corpul uman pot fi deblocate prin anumite contracții care în planul fizic sunt mult mai eficiente decât folosirea gesturile. Este cazul mai ales al blocajelor fizice, precum sunt cele al organelor interne, mai ales ale stomacului şi intestinului gros. Alimentele nedigerate sau slab digerate creează blocaje interne şi dificultăți ale eliminării fecalelor.

Un exercițiu eficient, numit **Marea deblocarea internă**, este sugerea zonei stomacului şi intestinului gros astfel: Se stă în poziția în picioare, se reazimă mâinile în şolduri, sau pe partea de sus a picioarelor, apoi se expiră aerul pe gură aplecând corpul uşor în față. Se opreşte respirația, se suge şi se relaxează stomacul în repetate rânduri, apoi se revine la respirația normală. Metoda forțează organele interne să se deblocheze.

Alte metode de contracții vizând deblocarea energiilor stagnante se pot învăța din tehnicile Yoga, Tai Chi, etc.

# Cap. 6 – Practica exercițiilor fizice Zamolxiana

Gama de exerciții fizice **Zamolxiana** permite armonizarea funcționării corpului fizic uman, aceasta având implicații benefice asupra echilibrării mentalului şi trezirii sufletului. Metoda folosirii exercițiilor fizice este larg răspândită în culturile umanității care şi-au dezvoltat sisteme de opimizare a corpului uman precum sunt Yoga, Tai Chi, fitness, etc.

În **Zamolxiana** există exerciții fizice statice şi dinamice care sunt uneori corelate cu exerciții de respirație şi cu adoptarea unor anumite gesturi în scopul amplificării efectelor dorite.

Există patru genuri de exerciții fizice corporale **statice** sau **dinamice** ținând seama de raportarea lor la coloana vertebrale astfel:

1. Exerciții de întindere a coloanei vertebrale
2. Exerciții de compresie a coloanei vertebrale
3. Exerciții de torsiune a coloanei vertebrale
4. Exerciții neutre (de neutralitate) în raport cu coloana vertebrală.

**Principii ale folosirii exercițiilor fizice Zamolxiana**

- Un exercițiu de întindere a coloanei vertebrale este urmat imediat de unul de compresie a coloanei vertebrale.
- Un exercițiu de torsiune a coloanei vertebrale se face atât pe partea dreaptă cât şi pe partea stângă a corpului uman.
- Exercițiile neutre în raport cu coloana vertebrală se intercalează printre seturile de două exerciții întindere-compresiune sau torsiune dreapta-stânga, sau pot fi făcute după aceste două seturi.

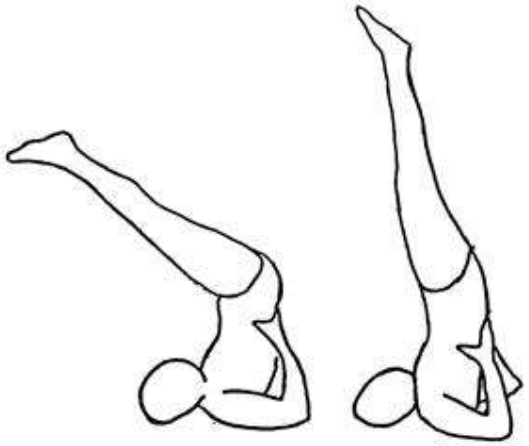
Vom proceda sistematic la descrierea câtorva exerciții din fiecare categorie, însă practicantul îşi poate lărgi gama lor consultând cărți tematice sau participând la şedințe de practică, în special de Yoga.

## GENUL DE EXERCIȚII STATICE

### *1. Exerciții statice de întindere a coloanei vertebrale*

**Postura întinderea cap-genunchi în poziția aşezat**. Din poziția întins pe spate se ridică jumătatea părții de sus a corpului prinzând cu degetele mâinilor labele picioarelor, capul aflându-se în proximitatea genunchilor. Se menține această poziție statică de la câteva secunde la câteva minute.

**Postura întinderea cap-genunchi în poziția în picioare**. Din poziția stând vertical în picioare se apleacă jumătatea de sus a corpului până când degetele mâinilor pot atinge degetele picioarelor, iar capul aflându-se în proxinitatea genunchilor. Acest exercițiu static este varianta verticală a celui descris mai sus. Se menține poziția statică de la câteva secunde la câteva minute.



**Postura stând pe umeri** (***Fig. 11***). Din poziția întins pe spate de ridică jumătatea de jos a corpului susținund-o cu mâinile plasate pe şolduri. Aceasta este şi o poziție de inversare a verticalității normale a corpului. Se stă în această poziție de la câteva secunde la un minut, prelungirea rămânerii în poziție putând fi periculoasă pentru începători.

### *2. Exerciții statice de compresie a coloanei vertebrale*

**Postura cobra**. Din poziția întins pe burtă se ridică jumătatea de sus a corpului spijinind-o cu brațele întinse, menținând poziția statică de la câteva secunde la câteva minute.

**Postura arcul**. Din poziția întins pe burtă se prind încheieturile labelor picioarelor arcuind corpul spre spate. Se rămâne în această poziție de compresie a coloanei vertebrale de la câteva secunde la câteva minute.

### *3. Exerciții statice de torsiune a coloanei vertebrale*

**Postura triunghiul în picioare**. Din poziția verticală stând cu picioarele depărtate, se apleacă în față jumătatea de sus a corpului atingând laba piciorului stâng cu degetele mâinii drepte. Mâna stângă se ține vertical către în sus. Astfel coloana vertebrală se torsionează către stânga. Se rămâne în această poziție de la câteva secunde la câteva minute, apoi se repetă cu torsionarea pe partea dreaptă atingând cu degetele mâinii stângi laba piciorului drept şi ținând mâna dreaptă în poziție verticală.

**Postura triunghiul întins pe spate**. Această postură se execută din poziția întins pe spate torsionând corpul şi atingând laba piciorului stâng cu degetele mâinii drepte. Apoi se repetă torsionând corpul pe partea cealaltă, atingând laba piciorului drept cu degetele mâinii stângi. Această postură este aproximativ similară cu cea a triunghiului în picioare doar că se execută la orizontală.

### *4. Exerciții statice neutre în raport cu coloana vertebrală*

Din această categorie fac parte postura orizontală de relaxare, postura stând pe cap, postura cu picioarele încrucişate, postura florii de lotus, etc.

**Postura orizontală de relaxare**. Corpul se întinde pe spate ținând picioarele şi brațele uşor depărtate. Este poziția clasică de relaxare.

**Postura stând pe cap**. Din poziția corpului în genunchi se prinde capul între palme ridicând vertical trunchiul şi picioarele. Întregul corp este susținut pe triunghiul format între coate şi vârful capului. Se menține nu mai mult de un minut. Postura este greu de executat pentru începători, dar cu timpul poate fi stăpânită.

**Postura aşezat cu picioarele încrucişate** (***Fig. 12***). Corpul se aşează sprijinit pe partea dorsală ținând picioarele încrucişate. Este o poziție clasică de meditație.

**Postura florii de lotus**. Din poziția aşezat cu picioarele încrucişate se pune laba piciorului drept pe gamba piciorului stâng, şi laba piciorului stâng pe gamba piciorului drept. Este o poziție clasică de Yoga, mai dificil de executat de către practicanții începători.

Pentru elaborarea programelor proprii practicanții vor recurge la creativitate, astfel că îşi vor alege succesiunea exercițiilor fizice pe baza principiilor enunțate mai sus. Apoi programele pot fi schimbate de câte ori se va considera că este necesar.

O gamă mult mai largă de astfel de exerciţii (numite asane) există în practicile de Hatha Yoga. La conceperea programelor personale şi de grup, folosind asane, se va ţine întotdeauna seama de principiile (enunţate mai sus) combinării acestor exerciţii.

## GENUL DE EXERCIŢII DINAMICE

Exerciţiile dinamice vizează repetarea rapidă a modului de executare a exerciţiile statice prezentate mai sus. Avem astfel exerciţii dinamice de întindere a coloanei vertebrale, exerciţii dinamice de compresie a coloanei vertebrale, exerciţii dinamice de torsiune a coloanei vertebrale şi exerciţii neutre în raport cu coloana vertebrală. La acestea se pot adăuga felurite alte exerciţii fizice de fitness.

Toate exerciţiile fizice mai sus enumerate sunt însoţite de o respiraţie calmă, stăpânită. Posturile cu picioarele încrucişate şi cea de lotus pot fi însoţite de diferite gesturi, aşa cum au fost prezentate în capitolul anterior.

Gama de exerciţii fizice expuse aici este restrânsă, dar elaborarea principiile practicii, în această lucrare, permite o vastă lărgire a numărului lor. Pe baza acestor principii, practicanţii îşi pot concepe creativ o multitudine de programe de exerciţii fizice descrise cu lux de amănunte în cărţi tematice, în special cele de Yoga.

# Cap. 7 – Practica exercițiilor de respirație Zamolxiana

Exercițiile fizice pot fi adesea însoțite de cele de respirație controlată, dar acestea din urmă sunt de de cele mai multe ori practicate separat.

S-a arătat deja în *Cap. 4*, discutând ideatica energeticii corpului uman, că energia vitală umană provine din energia cosmică. Scopul exercițiilor de respirație controlată îl reprezintă materializarea energiei cosmice în energie vitală umană şi distribuirea adecvată a acestei energii în corpul uman.

*Precauții*: De o deosebită importanță de ştiut este faptul ca astfel de exerciții de respirație să se facă în locuri unde aerul este sănătos, altfel practica lor poate duce la perturbări grave ale sănătății.

Inspirația umană pulmonară constă din trei feluri (faze) de mişcări de inspirație a aerului, fapt ce modifică aspectele a trei arii în zona trunchiului uman, respectiv cea abdominală, cea toracică şi cea claviculară. Aceasta înseamnă că atunci când plămânii îşi umplu partea de jos cu aer, inspirația se numeşte abdominală; iar când plămânii se încarcă cu aer în zona centrală această respirație se numeşte toracică; al treilea mod de respirație este cea claviculară atunci când plămânii se umplu cu aer în partea lor superioară.

Se consideră că cea mai corectă respirație este cea abdominală, numită şi respirația „din burtă", sau „cu burta", pentru faptul că zona burții se umflă sau se absoarbe odată cu inspirarea sau expirarea aerului. Exercițiile de respirație conştientă țin seama de toate cele trei feluri de respirații antrenând astfel întru-totul plămânii în raportul de 4-3-1.

Înmulțind numerele 4-3-1 cu 4, pentru a putea număra uşor în minte, se obține un raport de 16-12-4, adică se inspiră aerul abdominal numărând de la 1 la 16, apoi se continuă inspirul toracic numărând de la 1 la 12 şi mai apoi cel clavicular numărând de la 1 la 4. Raportul 16-12-4 nu reprezintă numărul de secunde, ci un timp potrivit fiecărui practicant în funcție de capacitatea de respirație individuală. Rezultă că numărătoarea se poate face mai repede sau mai încet. Sistemul de numărare, prezentat mai sus, permite numărătoarea de la capăt la fiecare fel de respirație. Cu timpul, după avansarea în practică, această numărătoare nu va mai fi necesară deoarece practicantul va simți în mod natural ritmul de inspir al aerului în cele trei faze, abdominală, toracică şi claviculară.

Exercițiul principal de respirație **Zamolxiana** controlată (conştientă) se numeşte **respirația zamolxiană**.

### *Respiraţia zamolxiană*

Este o metodă simplă şi uşor de practicat, astfel: Se stă într-o postură comodă, se închid ochii şi se acordă atenţie respiraţiei pe cele două nări. Se începe cu o expiraţie care va goli plămânii de aer. Apoi se inspiră încet pe nări numărându-se în gând de la 1 la 16 pe când se inspiră abdominal, apoi se numără de la 1 la 12 inspirându-se toracic, şi apoi se numără de la 1 la 4 pe inspir clavicular. Imediat cum se termină umplerea plămânilor cu aer se începe golirea lor, expirând pe gură şi numărând până la 32. Aceasta reprezintă un ciclu respiratoriu. Apoi se repetă procedeul fără a face pauză între ciclurile respiratorii. Acest gen de respiraţie nu are retenţie pe plin şi nici pe gol, iar timpii pentru inspir şi expir sunt egali.

Pe măsura creşterii numărului de cicluri respiratorii se va observa că aerul devine din ce în ce mai oxigenat la nivelul foselor nazale. Aceasta înseamnă transformarea calitativă a aerului inspirat, care la rândul lui contribuie la creşterea energiei vitale umane, de diferite feluri, şi astfel energizând întregul organism.

*Precauţii*: Numărul de cicluri la început este mic pentru a evita supraoxigenarea. Se începe practic cu un singur ciclu pe zi, iar după câteva zile pot fi practicate două, ş.a.m.d. Nu se va depăşi numărul de 12 cicluri.

### *Respiraţii pentru energizarea organelor interne umane*

Exerciţiile de respiraţie **Zamolxiana** pot fi făcute cu scopul de a energiza un anume organ vital, pentru aceasta vor exista timpi specifici de inspir, expir şi retenţii pe plin sau pe gol, conform tabelului de mai jos.

***Organele interne vitale şi timpii ritmurilor respiratorii pentru regenerarea organismului uman***

| **Organ (e) intern (e)** | **Inspir** | **Retenţie pe plin** | **Expir** | **Retenţie pe gol** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| **Plămân** | **1** | **4** | **2** | **1** |
| **Ficat** | **1** | **1** | **4** | **2** |
| **Stomac** | **2** | **1** | **1** | **4** |
| **Organe de eliminare** | **4** | **2** | **1** | **1** |
| **Inimă** | **1** | **4** | **2** | **zero** |

***Tabelul 4***

***© 2012 Octavian Sărbătoare***

Prin urmare, plămânul este tonifiat cu cicluri de respirație 1-4-2-1, cifre care sunt înmulțite cu 16 rezultând astfel numerele 16-64-32-16 pentru inspir - retenție pe plin - expir - retenție pe gol. Ficatul este energizat cu cicluri de respirație 1-1-4-2, adică se numără 16-16-64-32. Stomacul va fi tonifiat cu cicluri de respirație 2-1-1-4, deci se numără 32-16-16-64. Organele de eliminare sunt energizate cu cicluri de respirații 4-2-1-1, adică se face numărătoarea 64-32-16-16 pentru inspir, retenție pe plin, expir şi retenție pe gol. Tonifierea inimii se face folosind cicluri de respirație cu timpii 1-4-2-zero, adică înmulțind cu 16 rezultă timpii de numărare în minte de 16-64-32-zero.

Practica succesivă a celor cinci feluri de exerciții din *Tabelul 4*, de mai sus, se numeşte **Marea respirație regeneratoare**, o metodă avansată de respirație conştientă. Numărul de cicluri pentru fiecare dintre categoriile de organe interne este variabil, dar egal pentru cele cinci feluri de respiratie controlată. Se începe într-o zi cu un singur ciclu din fiecare, ca în ziua următoare să se practice două cicluri din fiecare, ş.a.m.d., însă nu se va depăşi numărul de 12 cicluri din fiecare, deci în total 12 înmulțit cu 5 rezultă 60 de cicluri. Nu este nevoie să se practice un total de 60 de cicluri, numărul optim de cicluri din fiecare respirație în beneficiul organelor interne este de 3, deci în total vor fi 15 cicluri într-o astfel de şedință de respirație controlată.

Aceste cicluri de respirații regeneratoare (sau respirații de regenerare) au drept efect o regenerare energetică celulară la cinci nivele de organe interne vitale. Fiecare dintre cele cinci respirații produce un efect de regenerare la nivelul unui anumit organ intern sau grup de organe, practic vitalizând astfel întreg corpul uman.

Ciclurile se execută unul după altul, făcându-se o mică pauză după fiecare dintre ele. Adică se practică de exemplu 3 cicluri pentru organul intern plămân, se face o pauză de 60 de secunde respirându-se normal, apoi se execută consecutiv 3 cicluri pentru organul intern ficat, şi iar se face o pauză de 60 de secunde, ş.a.m.d. Întreaga şedință de respirație controlată are următorii timpi şi pauze:

- Plămân 16-64-32-16 (3 cicluri), pauză 60 de secunde,
- Ficat 16-16-64-32 (3 cicluri), pauză 60 de secunde,
- Stomac 32-16-16-64 (3 cicluri), pauză 60 de secunde,
- Organe de eliminare 64-32-16-16 (3 cicluri), pauză 60 de secunde,
- Inima 16-64-32-0 (3 cicluri), final.

# Cap. 8 – Practica exerciţiilor de concentrare Zamolxiana

## *Puterea gândului*

Concentrarea mentală reprezintă acea stare de focusare a minţii către unul sau mai multe obiecte de atenţie, fie reale, imaginare sau abstracte. Obiectul poate fi static sau mişcător când este cazul. Se poate afirma că există un mod de concentrare de tip static şi altul de tip dinamic. Observăm de asemenea că exerciţii de concentrare pot folosi gândul, vorba sau fapta, şi combinaţile dintre ele. **Exerciţiile de concentrare de tip Zamolxiana au drept scop potenţarea calitativă a gândului uman**, progresul în astfel de exerciţii permite creşte puterea minţii asupra materiei.

## *Focusarea simplă*

Focusarea simplă (de aproape sau de la distanţă) este o metodă introductivă în practica concentrării în **Zamolxiana**. Ea constă în fixarea mentală asupra unui obiect al atenţiei, pornind de la obiecte reale, precum este punctul, de pildă, pe care, pentru un timp, se păstrează atenţia. Punctul colorat, lumânarea, un colţ al unui obiect sunt câteva dintre lucrurile folosite în cazul acestui mod de concentrare de bază.

Pentru început concentrarea durează doar câteva secunde, urmând ca timpul practicii să crească treptat, pe măsură ce mintea devine mai disciplinată. La timpul de practică se va ţine seama şi de faptul că ochii pot obosi, aceasta determinând întreruperea imediată a practicii. Performanţa în concentrare înseamnă că mintea dobândeşte capacitatea de focusare fără efort. Ochii nu vor face eforturi excesive care pot duce treptat la slăbirea vederii.

## *Concentrarea rapidă rotativă*

Concentrarea rapidă rotativă constă în focusarea pentru un timp scurt (una sau mai multe secunde) pe diferite obiecte ale atenţiei de genul celor enunţate anterior. Fie că atenţie se face succesiv pe diferite obiecte statice, fie că se aleg ţinte mişcătoare. Un astfel de antrenament permite minţii dobândirea unui dinamism (vioiciune) fără a pierde ceva din calitatea atenţiei. **Progresul în concentrarea rotativă, duce la percepţia spaţială conştientă**.

### *Rugăciuni către strămoşi (concentrare prin vorbire)*

O formă de concentrare (cu ochii deschişi sau închişi) care angrenează gândul şi vorba este cea către strămoşii neamului românesc (în ***Fig. 13***, regele Burebista sculptat în trunchi de copac uscat). O astfel de practică intră şi în sfera invocațiilor, dar efortul mental de a menține mintea ațintită către cuvintele şi semnificațiile rugăciunii este o formă de focusare prin vorbire.

### *Concentrare pe fapte*

Acest gen de concentrare înseamnă observarea persistentă a unui fapt repetitiv. Antrenamentul de bază permite **creşterea focalizării şi a controlului minții** în condițiile în care fapta repetitivă tinde să disipeze puterea atenției. Există practic un număr nelimitat de fapte repetitive ca obiecte al atenției pentru acest gen de antrenamente mentale, care încep simplu printr-o observație care durează doar câteva secunde. Treptat durata exercițiului creşte la câteva minute.

Concentrarea pe fapte conduce la angrenarea minții în înțelegerea originii faptului repetitiv. Aceasta duce în mod invariabil la meditația pe fapte ca rezultat al progresului natural mental în focusare.

# Cap. 9 – Practica exercițiilor de meditație Zamolxiana

Definim meditația ca o metodă de focusare spațială, spre deosebire de concentrare care este o practică direcționată (conducând la o percepție punctiformă statică sau dinamică). Vizualizând meditația în acțiune ne imaginăm ca fiind o curgere înceată în direcții multiple, pe când în cazul concentrării această curgere se manifestă către o țintă. Progresul făcut în metodele de concentrare conduc la deschiderea porților percepției meditative. Succesul în tehnicile de meditație este indicat de apariția în urechi a sunetelor inimii, care sunt un fel de țiuituri subtile plăcute.

Distingem multiple forme de meditații neozamolxiene în funcție de împrejurările practicii, obiectul meditației şi scopul propus. Pot exista meditații în natură, în spații închise sau deschise, la focul sacru dacic, etc. Meditațiile pe abstractizări sunt poate cele mai greu de realizat, practica lor fiind făcută după ce se obțin succese în meditații pe diferite forme concrete materiale.

Un plus al acestor meditații îl reprezintă folosirea cuvintelor de putere precum sunt **Zam** şi **Ram**, sau afirmații care se doresc înrădăcinate în minte. Pe măsură ce gnoza neozamolxiană se dezvoltă vom putea elabora un tabel cu cuvinte de putere din alfabetul dacic (cercetările recente, vezi dr. Cueşdean, arată dezvoltarea naturală a limbii române formată pe baza unor rădăcini stem care sunt esențe ale limbajului. Diferite sunete din natură pot fi subiecte de meditație, precum sunt onomatopeele. **Folosirea onomatopeelor în meditație permite întrarea conştientă a minții umane în spiritele naturii**.

### *Meditația simplă*

Există în primul rând **meditația simplă** constând în antrenamentul minții de a percepe spațial obiecte reale sau imaginare. Meditația pe obiecte reale se face alegând un obiect de meditație, o floare, un vas cu apă, o fereastră luminată, un dulap, o haină, etc. În timpul practicii privirea alunecă încet pe părțile constitutive ale obiectului respectiv mutându-se de la un punct de concetrare la altul şi menținând o respirație calmă şi stăpânită. Treptat se dobândeşte o percepție spațială mentală a obiectului în atenție, deşi ochii nu permit vederea concomitentă a tuturor părților obiectului de meditație. Din acest moment se poate spune că s-au depăşit capacitățile limitate ale ochiului fizic uman, în schimb percepția întregului obiect este acum făcută de ochii minții.

### *Meditația zamolxiană cu o invocație vocală*

Practica este făcută fie cu ochii deschişi, fie ce ei închişi, folosind o invocația vocală, un cuvânt de putere sau o afirmație. Cele mai utilizate cuvinte de putere sunt **Zam** şi **Ram**, acestea fiind menționate şi în *Cartea Lui Zamolxe*. Afirmațiile sunt alese de practicant în funcție de dorințele care se doresc împlinite. Exemple:

1. Devin un izvor de conştiință creatoare!
2. Înțeleg din ce în ce mai clar că sunt sursă a conştiinței zeilor!
3. Îmi trimit iubirea către întreaga umanitate!

### *Meditația zamolxiană în gând şi cu invocație (o formă de rugăciune)*

O altă formă de meditație este cea interiorizată folosind o invocație dintre cele neozamolxiene precum este Rugăciunea Domnească. „*Tatăl Nostru Dumnezeu, Mama Noastră Domnazâna,* [29]*Voi care trăiți în lumină, înțelepți sunteți în cer şi pe pământ.* [30]*Aştept darul înălțării Voastre în mine.* [31]*Vreau să primesc harul Vostru în fiecare zi.* [32]*Lumina Voastră să-mi fie ca pâinea de zi cu zi. Să-mi dea înțelepciune sufletului care să-mi lumineze cu putere viața.* [33]*Tată Dumnezeu şi Mamă Domnazână rogu-Vă să-mi dați binecuvântarea Voastră cu lumină să pot trăi în înțelepciune, mulțumire şi har* [34]*şi focul din inimile voastre să fie şi în inima mea.* [35]*Aşa să fie, aşa să fie, aşa să fie, zău* (în *Cartea Lui Zamolxe, IUB, 1, 28-35*).

### *Meditația la focul sacru*

Este forma cea mai utilizată de către grupurile neodacice. Aflați adunații în jurul Focului Sacru Dacic, practicanții privesc flăcările focului şi meditează la o dorință personală pe care doresc să le fie împlinită. Se vor respecta regulile focului sacru făcut din lemne bune într-o vatră adecvată.

### *Meditația zamolxiană dinamică*

Se poate face individual sau în grup. În varianta de grup există un lider care conduce practica respectivă. Aflați în picioare practicanții păşesc foarte încet conştientizând fiecare gest. Un cadru excelent al meditației dinamice este când se păşeşte în amonte într-un râu sau pârâu, precum este apa Ialomiței aflată în aria cabanei Padina din Munții Bucegi. Această

meditaţie se poate face şi în pădure ascultând vocea Zânei Pădurii, adică toate sunetele pădurii.

### *Meditaţia zamolxiană cu interacţie de grup*

Forma simplă a acestui fel de meditaţie este menţinerea tăcerii în grup, fapt care dezvoltă puterilor de expresie în grup, acele forţe care treptat sunt absorbite de fiecare participant în parte. O formă avansată de meditaţie cu interacţie de grup este construcţia mandalei Cogaionul Cosmic, pornindu-se de la centru şi avansând treptat către exterior. Grupul acţionează ca un tot unitar, membrii săi se completează reciproc în creativitate participând la construcţia mandalei ca act de creaţie colectivă.

### *Meditaţia pentru eliminarea memoriei negative remanente*

Aflat întins pe spate practicantul se relaxează deplin. Treptat îşi aduce în atenţie, din memorie, scene negative trăite de-a lungul vieţii. Corpul, care se tensionează, este apoi relaxat conştient. Se repetă practica alternând tensionarea corpului (produsă de memoria negativă) cu relaxarea lui. În acest fel se produce treptat o slăbire şi o eliminare a memoriei negative, aceasta fiind o sursă continuă de dezechilibre psihologice.

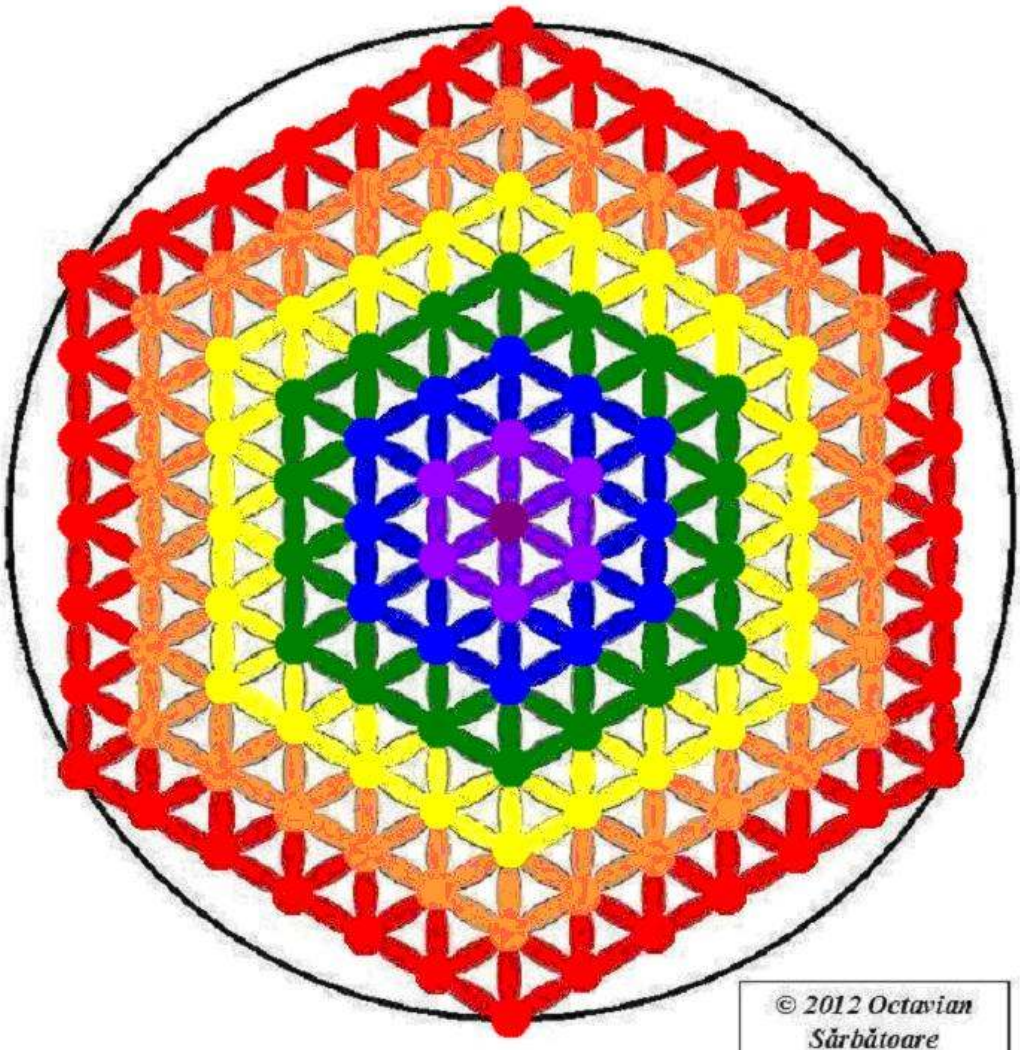
### *Meditaţia pe abstracţiuni*

Este o formă avansată de meditaţie. Diferite noţiuni abstracte sunt conştientizate încercându-se înţelegerea semnificaţiilor lor profunde.

### *Meditaţia pe simbolistica neozamolxiană*

Se alege atent un simbol neozamolxian ca obiect de meditaţie (***Fig. 14***, simboluri tradiţionale româneşti încrustate în lemn). Apoi se procedează ca şi în cazul meditaţiei simple, adică se menţine constant în minte dorinţa de înţelegere profundă a semnificaţiilor obiectului respectiv.

O formă avansată a acestui mod de meditație este utilizarea **mandalei Cogaionul Cosmic**, (***Fig. 15***, mai jos), o metodă care are drept scop reintegrarea psihică a persoanei care foloseşte această meditație.




**Mandala cogaionul cosmic**

Se începe cu concentrarea atenției pe părțile exterioare ale mandalei, cele de culoare roşie, şi se avansează treptat cu privirea (în sensul învers acelor de ceasornic) către centrul ei, care este de culoare violet. În final persoana, care meditează, trebuie să aibă conştiința întregului mandalei, ideea că înțelege țesătura ei matricială care prin aceasta se reflectă în psihicul persoanei. Un mod mai eficient de reintegrare psihică este atunci când în timpul meditației se folosesc cuvântele de putere **ZAM** sau **RAM**.

# Cap. 10 – Practica nemuririi Zamolxiana

Nici o carte nu poate revela adevărul, experienţa nemuririi fiind o trăire internă omului şi ca atare nu poate fi descrisă. Ceea ce pot face cărţile, pline de inspiraţie, este să călăuzească căutătorii spre a găsi căile potrivite lor de a ajunge la starea de îndumnezeire (Gr. *theosis* – **θεοσις**).

Exerciţiile de optimizare personală şi colectivă, expuse în această carte, sunt metode de introspectare personală a drumului spiritual al atingerii nemuririi, ele fiind moduri de ridicare a conştiinţei către scopul final al practicii nemuririi. Însă practica nemuririi în forma ei de vârf are o specificitate aparte în care conştiinţa persoanei practicante devine trăire de o înaltă calitate. La acest nivel de experienţă spirituală practicantul/ practicanta devin proprii lor observatori, şi prin aceasta se situează de aceeaşi parte cu puterea creatoare a universului ca referenţial, adică cu Dumnezeu/ Dumnezeea şi fiinţele împuternicite întru creaţie demiurgică.

Pe măsură ce se avansează treptat în practica exerciţiilor de ridicare a conştiinţei de sine, se identifică şi ritualurile care ajută acestui proces. Anturajul în care trăieşte cel doritor de atingere a conştiinţei trezviei poate stimula sau încetini acest proces. Familia este cea care cel mai adesea are o astfel de influenţă.

Ideal ar fi ca practicantul să trăiască într-o familie care urmează valorile neozamolxiene. Într-un astfel de mediu femeia este de obicei sacerdotul familiei, ea fiind cea care aprinde focul sacru dacic cel puţin o dată pe săptămână pt toţi membrii familiei. Este un prilej spiritual deosebit când se fac invocaţii în preajma focului sacru dacic, care, în interiorul unei clădiri, este reprezentat de câteva lumânări aprinse sau de un foc aprins într-un mic container. La focul sacru dacic de proporţii mai mari, făcut într-o vatră dacică, altar sau templu, construcţii de cult aflate în aer liber, se poate dansa sau încinge hora dacilor.

Avem o tradiţie a sacerdoţilor populari numiţi zgrimînţeşi, zgriminteşi, zalmonari (de la numele Lui Zalmoxe) sau solomonarii („creştinarea" termenului de zalmonar) care au ca suport tradiţia strămoşească a neamului românesc, nicidecum religia iudeo-creştină. Practici specifice de cult dacic sunt utilizate de către zalmonari.

Apa neîncepută este un element important în practicile de terapie magică, fiind folosită pentru cele mai multe invocaţii (numite popular descântece). Stropirea cu apă neîncepută este menită purificărilor în general. Se stropesc cu ea oamenii, casa, animalele domestice, pomii, grădinile, etc. Apa neîncepută este cea adusă de la un izvor sau de la o

fântână curată de un om (bărbat, băiat sau femeie, fată mare) curat la suflet, în zorii zilei, înainte de a răsări soarele (când se spune că „poteca pe care se duce e încă plină de rouă").

Practica nemuririi dacice cuprinde şi chemarea întrupării strămbunilor. Invocații speciale se fac la focul sacru dacic pentru ca o anumită persoană să revină pe pământ, procedeu numit metempsihoză, reîncarnarea în care sufletul coboară într-un corp de nou-născut.

O altă metodă o reprezintă metemsomatoza, reîncarnarea în care sufletul migrează într-un corp deja existent şi care are deja un suflet propriu. Reuşita în cazul metemsomatozei înseamnă că sufletul propriu s-a îngemănat cu cel chemat. Metoda creştină de chemare a Lui Iisus să intre în ființa unui om face exact acest lucru. **Sufletele chemate pot fi ale oricărui om din trecut sau din prezent**. În *Cartea Lui Zamolxe* se spune cum se procedează la focul sacru dacic când „în mulți oameni, care vor fi prezenți, vor descinde spiritele virtuoase ale strămbunilor noştri" (*LEG, 3, 75*). Tot în Cartea Lui Zanolxe se spune: „[5]Dacă Zamolxe s-a unit în spirit cu Dumnezeu, atunci El este tot atât de vechi ca şi timpul" (*LEG, 1, 5*).

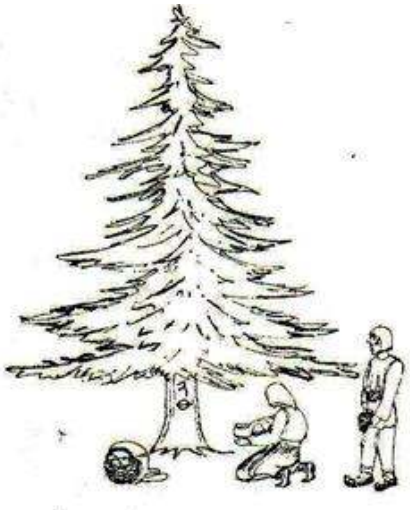
Tot la focul sacru dacic se deschid cerurile şi se are acces la amintirile sufletului dintr-o încarnare anterioară, proces spiritual numit anamneză.

Din perspectiva modernă aceste idei sunt de natura psihociberneticii şi psihofizicii. Temele pot fi dezvoltate în viitor pe aceste magistrale de idei.

Practicile sacerdotale (hieratice) conțin felurite botezuri care sunt inițieri speciale predispunând persoana botezată la asimilarea unor calități aparte.

| **Inițierea** → | **Botezul pământului** | **Botezul apei** | **Botezul focului** | **Botezul aerului** | **Botezul spațiului** |
|---|---|---|---|---|---|

***Tabelul 5***



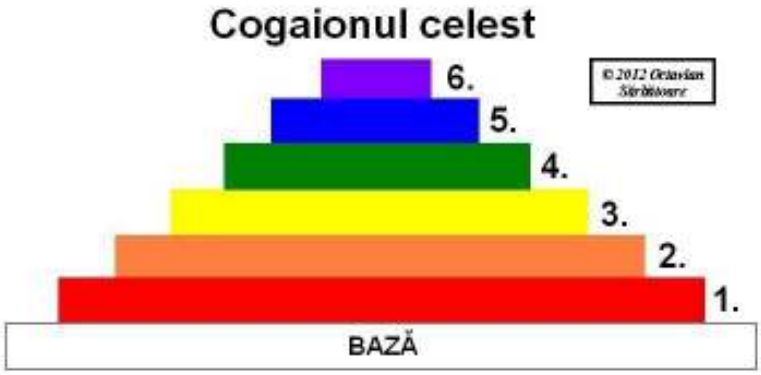
Unul dintre obiceiurile ancestrale ale neamul românesc este închinarea noului născut la brad. Este făcută de obicei de mamă, în prezența tatălui copilului (***Fig. 16***).

Există de asemenea obiceiurile ca pruncii să fie închinați focului sacru, soarelui sau cerului. *Cartea Lui Zamolxe* relatează momentul când Crăciun, tatăl Lui Zamolxe, L-a închinat pe noul-născut astfel: „Te-ai născut pe pământul casei, să ai puterea marelui pământ. În viață să-Ți sporească mereu puterea cu puterea lui. Să Te vadă acum şi focul şi soarele şi cerul. Eşti copil al focului, Te numesc Zamolxe

şi Te închin Lui Dumnezeu. Cu trupul eşti fiul meu, dar cu sufletul să fii Fiul Lui Dumnezeu. Tu să aduci înțelepciune neamului nostru. Zău!" (NEM, 1, 31).

Pentru binecuvântarea cuplurilor bărbat-femeie se practică invocații făcute la focul sacru dacic (***Fig. 17***, stânga). Acestea sunt ritualuri de trecere, atunci când cei doi (bărbat şi femeie) constituie o familie proprie. Alte ritualuri de trecere se pot face la atingerea vârstei adolescenței, a maturității, sau cu ocazia venirii primului ciclu menstrual la fetițe, sau la părăsirea lumii prin moarte şi la incinerarea dacică. Cu timpul vor apare cărți care vor trata tematic aceste subiecte specifice gnozei neozamolxiene.

Urcarea Cogaionului Celest este consecința completării periplului spiritual pe Cogaionul uman, drumul ascensional al absorbției în propria persoană a celor şapte arhetipuri. Parcurgerea cu succes a Cogaionului Uman deschide larg calea Cogaionului Celest şi prin aceasta a puterilor demiurgice accesibile omului. Cogaionul celest (***Fig. 18***, jos) are şapte niveluri, dar şase trepte de ascensiune spirituală.




1. Nivelul cu 30 de flori ale vieții
2. Nivelul cu 24 de flori ale vieții
3. Nivelul cu 18 flori ale vieții
4. Nivelul cu 12 flori ale vieții
5. Nivelul cu 6 flori ale vieții
6. Nivelul cu o floare a vieții

**Floarea cosmică a vieții reprezentată în relief cu 6 trepte**

## Sexualitatea sacră

Se spune că fără o stăpânire a puterilor sexuale umane progresul spiritual este încet sau inexistent. Stăpânirea acestor puteri are două aspecte (forme) de manifestare, cea statică (atunci când se practică abstinența sexuală) şi cea dinamică (caz în care activitățile sexuale iau forma sexualității sacre). Cele două forme, ambele făcând parte din practicile neozamolxiene ale nemuririi, au metode proprii, asceții, călugări/ călugărițe, practică metoda abstinenței sexuale, pe când practicanții sexualității sacre urmează metoda continenței sexuale.

Aceste teme, considerate tabu în anumite societăți, datorită în special acelor religii care etichetează, ca fiind păcat, relația sexuală bărbat-femeie, au devenit astăzi, pe larg, subiecte de mare interes social. Omul cu discernământ realizează importanța acestor teme şi evaluează ca fiind absurdă ideea că omenirea este un produs al păcatului existenței sexualității umane. În fapt ființarea omenirii este un act de sacralitate datorită puterii ei creatoare, demiurgice. Pe aceste magistrale de idei, neozamolxianismul evaluează sexualitatea umană (monogamă sau poligamă) ca fiind esențială perpetuării naturale a omenirii, dar în acelaşi timp indicând potențialitățile sexuale conducând la stări de conştientizare înaltă, prin adoptarea unor practici adecvate. Umanitatea urmează deci două forme majore de manifestare a sexualității caracteristice speciei.

De observat este distincția care se face între aceste două forme de sexualitate. Sexualitatea sacră este o practică ritualistică necesitând continența sexuală, pe când sexualitatea naturală reprezintă modalitatea dominantă de interactie sexuală bărbat-femeie, modul de comportament sexual al speciei umane Homo Sapiens Sapiens. Omenirea se înmulțeşte prin interacția naturală bărbat-femeie, aceasta implicând ejacularea masculină şi procesul de fecundare a ovulului feminin. Perechea sexuală umană este angajată atât în practici sexuale naturale cât şi sacre.

Sexualitatea sacră are anumite repere care implică participarea trupului, minții şi sufletul în procese de percepție şi conştientizare înalte calitativ. Prin aceasta ele se încadrează în a fi evaluate ca practici neozamolxiene ale nemuririi, făcând totodată subiectul unor inițieri aparte în condiții speciale.

În viitor se vor construi altare şi temple care vor arăta, prin arhitectură sacră şi decorațiuni, valoarea de sacralitate a sexualității umane. Utilizarea acestor lăcaşe de cult zamolxian modern va servi o societate conştientă de valoarea actului sexual creator şi de raportul sexual sacru între bărbat şi femeie.

# Cap. 11 – Alte aspecte ale terapiei holistice neozamolxiene şi ale tehnicilor de evoluție spirituală

Tabelul de mai jos arată câteva dintre terapiile complementare raportate la arhetipurile zamolxiene şi percepțiile lor adecvate. Cunoaşterea acestor informații permite alegerea unor terapii holistice potrivite scopului propus.

***Portalurile zamolxiene şi terapii neozamolxiene complementare***

| **Portalurile/ centre energetice şi porțile trezirii** ↓ | **Arhetipul tradițional** | **Organul de percepție** | **Simțul (starea) activat(ă)** | **Denumirea terapiei** |
|---|---|---|---|---|
| **Al şaptelea (al Lui Dumnezeu/ Dumnezeea)** | Dumnezeu/ Dumnezeea (Domnazâna) | Sufletul | Trezvia | Dacoterapie |
| **Al şaselea (al lui Deceneu)** | Deceneu | Mintea | Imaginația, înțelepciunea, rațiunea | Cristaloterapie şi gestoterapie |
| **Al cincilea (al Cavalerului trac)** | Cavalerul trac | Urechile | Auzul | Sonoterapie şi talazoterapie |
| **Al patrulea (al Lui Iisus Fiul Daciei)** | Iisus Fiul Daciei | Pielea | Pipăitul | Masajoterapie |
| **Al treilea (al Marelui Lup Alb)** | Marele Lup Alb | Ochii | Vederea | Cromoterapie |
| **Al doilea (al Bendisei)** | Bendisa | Limba | Gustul | Gustoterapie |
| **Primul (al Lui Zamolxe)** | Zamolxe | Nasul | Mirosul | Aromaterapie |

***Tabelul 6***

***© 2012 Octavian Sărbătoare***

Terapie holistică, folosind aromaterapia, activează arhetipul Zamolxe, cea de gustoterapie, activează arhetipul Bendisa, cea cu culori activează arhetipul Marele Lup Alb, pe când cea cu masaj activează arhetipul Iisus Fiul Daciei, terapia holistică cu sunet activează arhetipul Cavalerul trac. Mai avansate sunt terapiile holistice folosind cristale care activează arhetipuri multiple începând cu Deceneu şi mergând în jos (vezi tabelul de sus). Dacoterapia este un mod special de activare a arhetipului Dumnezeu/ Dumnezeea, efectele ei sunt spectaculoase reactivând simțul (starea) nevăzut(ă) (a) trezviei sufletului prin folosirea focului sacru dacic.

Alte aspecte ale terapiei holistice constau în a ține cont de diete alimentare şi de etnomedicina spațiului carpatic. Felurite ceaiuri de plante şi medicamente prescrise de medic se pot lua în preajma focului sacru.

O dietă adecvată perioadei de asceză va însoți practici susținute în **Zamolxiana**. Se ştie din scrierile antichității că tracii asceți puteau fi

vegetarieni şi celibatari, aceste însuşiri ducând repede la atingerea țelului de conştiință a nemuririi. Este important ca practicanții pe calea nemuririi să adopte, pentru un timp, regimul vegetarian şi castitatea sexuală. Panorama practicilor **Zamolxiana**, prezentate în această lucrare, devine şi mai amplă atunci când se introduc noțiuni de dietoterapie, dietă alimentară tradițională românească.

Alte practici ajutătoare scopului propus folosesc în principiu cele cinci organe de simț umane cu scopul de a amplifica percepțiile lor. Principalele metode, raportându-se la cele şapte arhetipuri zamolxiene (vezi şi tabelul de mai sus), sunt:

- Aromaterapie (terapie cu felurite arome mirositoare),
- Gustoterapie (terapie cu felurite arome gustative),
- Cromoterapie (terapie cu culori),
- Masajoterapie (terapie prin masaj),
- Sonoterapie (terapie prin sunet, muzică şi invocații) şi talazoterapia,
- Cristaloterapie (terapie folosind cristale vindecătoare),
- Dacoterapie (terapie prin focul sacru dacic).

Cele şapte terapii arhetipale întrepătrund etnomedicina românească, terapie folosind metodele tradiționale ale medicinei strămoşeşti a neamului românesc. Este necesar ca această temă să fie amplu dezvoltată în viitor.

**Aromaterapia** (terapia prin mirosuri) este descrisă în numeroase cărți de specialitate. Mirosul activează arhetipul numit Zamolxe.

**Gustoterapia** (terapia cu felurite arome gustative), are ca rezultat activarea arhetipului Bandisa. Utilizează alimente, cu gusturi specifice, ca surse de meditație pe principiile percepției gustative.

**Cromoterapia** (terapia cu culori) constă în contemplarea culorilor, practică ce activează arhetipul Marele Lup Alb. O formă avansată de cromoterapie foloseşte ca obiecte de meditație cele şapte culori ale Cogaionului Celest.

**Masajoterapia** (terapia prin masaj) este o metodă care produce activarea pielii corpului şi relaxarea muşchilor, fapte care echilibrează energiile aflate în corpul energetic fizic. Arhetipul care se trezeşte este Iisus Fiul Daciei. Un mod popular românesc de practică a masajului terapeutic este jocul sacerdotal Căluşul.

**Sonoterapia** (terapia prin sunet, muzică şi invocații) şi **talazoterapia** (terapia prin ascultarea valurilor mării şi în general a curgerii apelor, activează arhetipul Cavalerul trac.

Tot în categoria sonoterapie intră şi dansurile populare româneşti, mai cu seamă cele având valențe spirituale, precum este dansul sânzienelor, de pildă, (***Fig. 19***, stânga) de Ziua Sânzienelor, pe 24 iunie în fiecare an. Utilizarea muzicii sublimiale este tot o formă de sonoterapie. Un mod eficient de sonoterapie este urcarea în amonte prin apele unui râu (sau pe marginea râului), o experiență care activează rapid sunetele inimii, acele țiuituri în urechi care semnalează existența extazului.

**Cristaloterapie** (terapie folosind cristale vindecătoare) utilizează puterile energetice ale cristalelor. Este o metodă complexă care stimulează activarea centrelor energetice arhetipale. Există metode de încărcare a cristalelor în ideea utilizării lor pentru energizarea anumitor părți ale corpului uman, dar şi a locurilor. Temelia unei vetre dacice moderne este formată de obicei dintr-un cristal, sau mai multe, care se încarcă cu puterea focului sacru dacic aprins în vatra respectivă.

**Dacoterapie** (terapie prin focul sacru dacic), are ca scop principal trezirea sufletului, arhetipul caracteristic fiind aici Dumnezeu/ Dumnezeea. Se practică, de la forma ei cea mai simplă, folosind lumânări aprinse, sau un mic container cu foc (***Fig. 20***, stânga), până la expunerea privirii la un foc de mari proporții, Rugul Lui Zamolxe (vezi ***Fig. 21***, mai jos).

Ochiul fiind oglinda sufletul omului, contemplarea focului sacru deschide poarta sufletului. Expunerea ochilor la focul sacru dacic activează totodată represiile emoționale umane, care ies la suprafață. Omul îşi scoate afară o parte din realitatea interioară, revelând ascunzişurile personale. Nu

va fi surprinzător ca în următoarele 24 de ore să apară dispute între cei care au asistat la focul sacru dacic, acestea fiind dovezi de purificare, *catharsis*.

Dar în acelaşi timp, prin practica contemplării focului sacru dacic, omul primeşte inspirație cum să-şi rezolve problemele sale personale. Totodată la focul sacru dacic participantul îşi pune o dorință, rugând divinitatea să i-o împlinească. În esență, metoda utilizării focului sacru dacic, este *catharsis* spiritual, un gen de purificare a sufletului care generează reverberații în minte şi în trup. Este un mod eficient de a atinge, pentru un timp scurt, ținta nemuririi sufletului, conştientizarea înaltă spirituală.

În India metoda focului sacru vedic s-a menținut în multiple forme moştenite de la străbunii noştri comuni, arienii vedici. Iată un exemplu din prezent (anul 2013) în care un ascet indian (***Fig. 22***, stânga) îşi supune corpul celor cinci focuri (San. *panchagni*), al cincilea foc fiind soarele strălucind deasupra capului ascetului. De menționat este faptul că majoritatea celor care se încumetă la o astfel de practică nu supraviețuiesc.

În esență practicile celor şapte metode, expuse mai sus, sunt mijloace de activare holistică a arhetipurilor. Se pot aplica şi în conjuncție cu alte metode care îşi propun trezirea arhetipurilor zamolxiene în corpul uman.

# Cap. 12 – Programe de practici Zamolxiana şi evaluarea semnelor notabile de succes

Informațiilor, mai sus prezentate, permit elaborarea unor programe de uz general, sau adecvate unor anumite nevoi terapeutice holistice individuale, sau având drept țintă atingerea conştiinţei nemuririi. În cazul acesta ultim, persoana, care le practică, se face (treptat) nemuritoare (Gr. *áthanatizein* – **άθανατιζειν**), adică dobândeşte conştiința nemuririi, o stare existențială imposibil de redat prin cuvinte.

Programele de practici neozamolxiene încep de obicei cu contemplarea Focului Lui Zamolxe, care este, cel mai adesea, reprezentat de lumânări aprinse. Apoi se trece la practicile propriu-zise. Persoana practicantă, sau grupul practicant, stau în contemplare în jurul unor lumânări aprinse timp de cel mult 20 de minute, timp în care se menține liniştea, fiecare dintre participanți urmărindu-şi calmul respirației.

Exemplele prezentate mai jos îşi au ca scop să completeze modul cum se elaborează un program de practici, a căror metodologie a fost deja făcută cunoscută cititorilor. Pe baza acestei metodologii şi a programelor de mai jos practicanții vor fi pregătiți să-şi creeze singuri programe individuale şi de grup. În fapt acordarea diplomei de Master şi a titlului de Doctor în Zamolxiana va necesita elaborarea creativă de astfel de programe.

## Programul 1 – Individual, general

1. Meditația zamolxiană cu invocație vocală a cuvântului de putere **Zam**. Într-un loc potrivit se aprind lumânări şi se stă în tăcere în preajma luminii, privind din când în când flăcările. Degetele mâinilor fac gestul aerului. Timp de practica: circa 10 minute.

2. Se execută câteva exerciții dinamice urmate de relaxarea în poziția întins pe spate. Urmează câteva exerciții statice în succesiunea, întindere, compresie, torsionare, neutralitatate (raportându-ne la coloana vertebrală). Exercițiile sunt încheiate cu relaxarea în poziția întins pe spate timp de aprox. 10 minute.

3. Se execută câteva cicluri de respirație zamolxiană.

4. Se practică pentru câteva minute concentrarea pe un obiect ales.

5. Se execută o şedință de meditație zamolxiană folosind cuvântul de putere **Ram**. Durata: aprox. 10 minute.

6. Relaxarea în poziția întins pe spate timp de aprox. 15 minute.

## Programul 2 – Individual, general

1. Contemplarea focului sacru dacic sub formă de lumânări sau aflat într-un mic container, timp de aprox. 10 minute.
2. În poziția aşezat, ținând picioarele încrucişate, se practică meditația zamolxiană cu invocația în gând a cuvântului de putere **Ram**. Cu degetele ambelor mâini se face gestul focului. Durata: aprox. 15 minute.
3. Se practică de două ori **Marea deblocarea internă**.
4. Se execută relaxarea în poziția întins pe spate. Timp: aprox. 5 minute.
5. Se practică două seturi de exerciții statice de întindere, compresie, torsiune şi neutre timp de aprox. 15 minute.
6. Relaxarea în poziția întins pe spate timp de aprox. 10 minute.

## Programul 3 – Individual, general

1. Meditația zamolxiană timp de aprox. 10 minute.
2. Se execută exerciții dinamice timp de aprox. 10 minute.
3. Relaxarea în poziția întins pe spate (timp la latitudinea practicantului).
4. Se practică două exerciții **Marea deblocarea internă**.
5. Se execută un set de exerciții statice de întindere, compresie, torsiune şi neutre.
6. Relaxarea în poziția întins pe spate timp de aprox. 10 minute.
7. Concentrarea dinamică timp de aprox. 5 minute.
8. Meditația către strămoşi folosind cuvântul de putere **Zam**. Durata: aprox. 10 minute.

## Programul 1 – Colectiv, general

1. **Meditația zamolxiană** pe câteva lumânări aprinse timp de câteva minute sau pe focul sacru dacic aprins într-un container special. Conducătorul grupului aşează tava cu lumânări aprinse sau containerul cu focul sacru în mijlocul participanților care sunt strânşi în cerc.
2. Aflați în jurul focului sacru membrii grupului intonează colectiv, de trei ori, cuvântul de putere **Zam** (Zaaaaaaaaaaammmmm!)
3. Liderul grupului conduce o sesiune de exerciții statice de întindere, compresie, torsiune şi neutre.
4. Urmează exercițiul de respirație zamolxiană practicând trei cicluri. Atenția este centrată pe oxigenarea aerului la nivelul foselor nazale.

5. Concentrarea mentală folosind un obiect plasat în mijlocul grupului strâns în cerc. Din când în când liderul grupului atrage atenția ca focusarea pe obiect să se reia conştient.

6. Meditația de grup folosind un simbol sacru zamolxian precum este floarea vieții cu şase petale. La început se execută pe simbolul desenat, apoi se închid ochii şi meditația se interiorizează mental. Durata: aprox. 10 minute pentru fiecare caz.

7. Relaxarea colectivă, ținând ochii închişi, în poziția aşezat pe spate, timp de aprox. 10 minute.

**Programul 2 – Colectiv, general**

1. Meditația zamolxiană de grup, timp de aprox. 15 minute, pe focul sacru dacic care este plasat în mijlocul grupului strâns în cerc.

2. Se stinge focul şi se execută de trei ori **Marea deblocarea internă**.

3. Se fac câteva exerciții dinamice, se insistă pe sincronicitatea de grup. Urmează relaxarea în poziția întins pe spate timp de aprox. 10 minute.

4. Participanții, conduşi de liderul sesiunii, vor practica în grup, rând pe rând cu degetele ambelor mâini, gestul pământului, al apei, al focului, al aerului şi al spațiului.

5. Se execută trei cicluri de respirație zamolxiană.

6. Concentrarea şi meditația pe o lumânare arzând în mijlocul grupului.

7. Relaxarea în poziția întins pe spate timp de aprox.10 minute.

**Programul 3 – Colectiv, general**

1. Meditația zamolxiană la focul sacru dacic arzând într-un container. Durata: aprox. 15 minute.

2. Se practică exerciții fizice dinamice, la latitudinea fiecărui participant, timp de aprox. 15 minute.

3. Relaxarea în poziția întins pe spate timp de aprox.15 minute.

4. Se practică, la latitudinea fiecăruia, exerciții statice de întindere, compresie, torsiune şi neutre, timp de aprox. 15 minute.

5. Relaxarea de grup în poziția întins pe spate timp de aprox. 15 minute.

6. Se execută câteva exerciții de contracții ghidate de conducătorul de grup. Durată variabilă.

7. Meditația pe soarele imaginar aflat în inima fiecărui participant. Durata: aprox. 15 minute.

8. Relaxarea în poziția întins pe spate timp de aprox.10 minute.

## Programe tematice, exemple de concepere creativă

**Programul tematic I**. Să presupunem că o persoană de genul feminin are o psihologie a nesiguranței existențiale, este prea timidă având şi probleme de digestie alimentară. Iată un program specific care treptat să însănătoşească şi să echilibreze persoana respectivă:

1. Meditația zamolxiană la focul sacru dacic arzând într-un container. Timp de meditat: aprox. 10 minute.
2. Se practică de cinci ori **Marea deblocarea internă**.
3. Se creează un program de exerciții fizice care să stimuleze arhetipul Cavalerul trac, inducând astfel sentimentul încrederii de sine. Pozițiile fizice, ținând coloana vertebrală dreaptă şi capul ridicat în sus cu mândrie, sunt în acest caz cele mai indicate.
4. În poziția stând cu partea dorsală pe călcâie, ținând ochii deschişi, se pronunță timp de câteva minute cuvântul de putere **Ram**. Respirația este calmă şi controlată. Prin aceasta creşte stăpânirea asupra minții.
5. Relaxarea cu ochii închişi în poziția corpului întins pe spate. Timp: aprox.15 minute.
6. Practici sexuale în care bărbatul ejaculează în vaginul femeii, această metodă însemnând un transfer de energie vitală masculină. Însăşi simpla proximitate a femeii, față de un bărbat, generează un transfer subtil de energie masculină către femeie şi reciproc.

**Programul tematic II**. Presupunem că o persoană de gen masculin este prea impulsivă şi instabilă în relații şi relaționare socială. Iată un program anume care treptat să echilibreze bărbatul respectiv:

1. Se practică meditația zamolxiană la focul sacru dacic format din mai multe lumânări aprinse, zilnic timp de aprox. 15 minute.
2. Se practică meditația cu cuvântul de putere **Zam**, zilnic dimineața timp de aprox. 15 minute.
3. Se practică de trei ori pe stomacul gol exercițiul numit **Marea deblocarea internă**. Se face o pauză de 30-60 de secunde între exercițiile consecutive.
4. Se concepe şi se practică un program de exerciții fizice **Zamolxiana** urmând principiile enunțate mai sus urmărind o tonificare generală.
5. Se adoptă, pe termen lung, ideile de sexualitate sacră prezentate mai sus. Ejacularea este permisă numai atunci când corpul bărbatului devine

tensionat datorită lipsei ejaculării, lipsă care produce un exces energetic în corp.

6. Se adoptă, pe termen lung, ideile de dietă alimentară prezentate mai sus. Se ține seama de consumul alimentelor care echilibrează corpul şi mintea.

**Programul tematic III**. Presupunem că un cuplu bărbat-femeie doreşte să-şi armonizeze relația, evoluând împreună către atingerea conştiinței nemuririi. Sesiunile de practici se fac împreună.

1. Bărbatul şi femeia, aşezați față în față, stând cu picioarele încrucişate, practică meditația zamolxiană la focul sacru dacic format din mai multe lumânări aprinse, zilnic timp de aprox. 15 minute.

2. Se concepe un set de exerciții fizice **Zamolxiana** care se execută în tandem bărbat-femeie.

3. Se aleg exerciții de respirație **Zamolxiana** care se fac în tandem.

4. Se practică împreună exerciții de meditație **Zamolxiana**.

5. Urmează relaxarea, apoi cuplul bărbat-femeie se poate angaja în practica de sexualitate sacră fără ejaculare.

6. Se practică relaxarea în doi. Pozițiile pot fi: **a**) cu corpurile în paralel cap lângă cap; **b**) cu corpurile în paralel cap la picioare; **c**) cu corpurile în prelungire cap la cap; **d**) cu corpurile în prelungire tălpi la tălpi; **e**) cu corpurile în prelungire tălpi la cap (în partea de sus conducând fie bărbatul fie femeia). În acest ultim caz (enumerat cu litera **e**) conduc, fie bărbatul, fie femeia, după cum se doreşte atingerea echilibrului energetic de cuplu.

## Programe – Atingerea conştiinței nemuririi, general

Astfel de programe necesită un înalt nivel de creativitate. Schițăm doar elementele principale care contribuie la elaborarea liberă a unor programe de practică perseverentă, pe termen lung, care treptat contribuie substanțial la constituirea unui stil personal de viață umană.

1. Se urmăreşte în primul rând a avea un corp funcționând sănătos. Focul sacru dacic este folosit ca avanpost de practică pentru deschiderea puterilor sufletului. Uneori se aprind lumânări şi în timpul meselor, mai cu seamă dimineața la micul dejun.

2. Mintea se echilibrează devenind treptat capabilă de a se stăpâni prin voință proprie. Dispar astfel fluctuațiile mentale, acele salturi numite „minte de maimuță”, adică răbufniri mentale necontrolate.

3. Mediul social al practicantului se schimbă în timp. Scade dependența de muncă orară şi de condițiile de viață, iar întreaga existență se simplifică.

4. Puterea mentală de concentrare creşte treptat. Practicantul este capabil de focusare mentală stabilă şi prelungită, şi de menținere a atenției pe un obiect sau pe un fapt anume.

5. Existența în lume a practicantului devine, cu timpul, stare de contemplare a vieții. Derularea scenelor lumii este astfel înțeleasă prin prisma determinismului şi libertații creației în general. Practicantul, ajuns acum pe trepte spirituale înalte, înțelege pas cu pas cum funcționează lumea şi universul participând creator şi creativ la transformările demiurgice ale zeilor, înțelegând că are o minte creatoare şi creativă care face parte din marea conştiință a zeilor.

6. Existența în lumea materiei devine o experiență a sufletului liber despovărat de greutatea vizibilului şi a aparențelor universului de forme şi manifestări grosiere.

## Programe care țin seama de sistemul evolutiv pe petale

Un mod avansat creativ, mult mai complex în ideea evoluției spirituale, îl reprezintă elaborarea unor programe de practici, care ia în considerație creşterea evolutivă pe petalele florii vieții reprezentând drumuri inițiatice. În acest caz avem programe specifice pentru femei şi bărbați (vezi *Fig. 1*, Căile evolutive feminină (cu linie roşie) şi masculină (cu linie albastră) reprezentate în floarea vieții cu 90 de petale). Această metodă implică o evaluare a nevoilor individuale de evoluție spirituală şi totodată consultarea specialiştilor în **Zamolxiana** având calificările de Master sau Doctor în Zamolxiana. Astfel se pot crea programe personalizate.

Realitatea zilei este că persoanele interesate de aceste programe sunt, cel puțin acum în zorii cunoaşterii de mase a neozamolxianismului, foarte rare, gnoza neozamolxiană fiind în esență o spiritualitate aparte care rezonează doar la persoanele de excepție.

## Exemple de teme de lucrări, scrise în stilul academic universitar, pentru cei care doresc să obțină diploma de Master sau titlul de Doctor în Zamolxiana

*Note şi sugestii (regulile se decid doar de către instituțiile care oferă aceste calificări)*: Lucrarea pentru acordarea diplomei de **Master în Zamolxiana** va avea între 20.000 şi 40.000 de cuvinte, iar cea pentru

acordarea titlului de **Doctor în Zamolxiana** va avea cel puţin 40.000 de cuvinte. Pe lângă textul de bază se permit inserarea în lucrări a imaginilor, tabelelor, schemelor, organigramelor, etc., necesare construirii unui argument tematic relevant. Ulterior lucrarea poate fi publicată de persoana care posedă copyright-ul.

Densitatea mare de idei ale gnozei neozamolxiene permite o varietate de teme de cercetare în domeniu care este practic inepuizabilă. Iată câteva dintre subiectele propuse:

1. Surse istorice relevante şi simbolistica populară românească care au contribuit la conceptualizarea ezoterismului zamolxian modern.
2. Terapii holistice populare şi etnomedicina în spaţiul etnocultural carpato-dunăreano-pontic.
3. Calea Lui Zamolxe: Studii comparative de folclor şi gnoză sacerdotală populară la români.
4. Practica nemuririi în tradiţia solomonarilor (zalmonarilor) la români.
5. Gnoza strămoşească românească în tradiţiile din Ţara Luanei, zona Buzăului.
6. Determinism şi libertate în tradiţia populară românească: Un studiu comparativ de religie populară moştenită de la străbunii neamului.
7. Matricea primordială a sacrului prezentă la românii de astăzi.
8. Focul sacru la români: Un studiu de istorie şi tradiţie pastorală sacerdotală.
9. Terapii alternative holistice neozamolxiene pentru prevenirea bolilor.
10. Terapii holistice şi prezenţa lor în etnomedicina românească.
11. Conceperea terapiilor holistice pe petalele florii vieţii: Metodologie şi exemple concludente.
12. Sacerdoţiul feminin în tradiţia populară românească: Istoric şi practică sacerdotală în zona Munţilor Apuseni.
13. Hieratica la românii de-a lungul secolelor.
14. Sacerdoţiul feminin la români: Tradiţie şi renaştere.
15. Culegeri de folclor sacerdotal la românii de astăzi.
16. Asceţii din Ţara Luanei: Istoriografie şi urme orale ale tradiţiei strămoşeşti.
17. Tradiţii străbune prezente în ţinuturile Bucovinei în ultimii 100 de ani: Măştilele şi cultul străbunilor.
18. Absorbţia simbolisticii zamolxiene în creştinismul ortodox românesc: Sincretism şi specificitate.
19. Rug şi rugă: Invocaţii străbune prezente în ortodoxia românească.

20. Creştinism şi zamolxianism: O analiză a sincretismului doctrinar prezent astăzi în Biserica Ortodoxă Română (BOR).

21. Tradiția populară românească şi cea vedică: Un studiu comparativ de teme de idei şi stilistică.

22. Tradiția uriaşilor (novacilor) în nordul Olteniei.

23. Simbolistica zamolxiană în tradiția ortodoxă românească.

24. Şarpele de foc: Contribuții la dezvoltarea energeticii corpului uman în Zamolxiana.

## Semne notabile de succes

Poate cel mai relevant semn al succesului în practica neozamolxiană a nemuririi este creşterea treptată a poftei de viață. Această constatare se face pe baza rezultatelor evidente de sănătate a trupului, a minții şi a sufletului. O funcționare optimă a corpului uman predispune la controlul fluctuațiile (instabilitățile) minții şi la deschiderea sufletului către a vedea marile panorame ale percepției sale subtile.

Practica cu succes a nemuririi neozamolxiene aduce treptat echilibrul funcțional existențial uman în cele trei planuri de manifestare, respectiv, fizic, mental şi sufletesc. Mediul uman se schimbă în concordanță cu nivelul spiritual atins. Practicantul, aflat pe **Calea Lui Zamolxe**, perseverând pe drumul eliberării spirituale, va înțelege cum este condus treptat către stări înalte de conştiință. Ținta de atins este trezvia sufletului, dar marea experiență umană o reprezintă, mai ales, călătoria către țintă.

Drumul evolutiv neozamolxian poate lua mulți ani. Dar, chiar şi după atingerea țintei, însemnând conştientizarea vieții în lumea sufletului, va fi nevoie de câțiva ani pentru consolidarea (maturizarea) acestei experiențe existențiale reprezentând o supraluciditate mentală imposibil de descris în cuvinte. Cei care au atins ținta ne încredințează că merită efortul călătoriei înspre lăcaşul sufletului.

☼ ☼ ☼ ☼ ☼ ☼

# Lista de grafice

Pagina

*Fig. 1 – Căile evolutive feminină (cu linie roşie) şi masculină (cu linie albastră) reprezentate în floarea vieţii cu 90 de petale.* *11*
*Fig. 2 – Cele 7 meridiane aflate în floarea vieţii extinsă.* *12*
*Fig. 3 – Cele trei elemente esenţiale ale florii vieţii.* *15*
*Fig. 4 – Poziţionarea arhetipurilor zamolxiene pe corpul uman.* *16*
*Fig. 5 – Cele 7 trepte ale Cogaionului Uman ca munte sacru.* *18*
*Fig. 6 – 7 arhetipuri zamolxiene, simboluri şi culori.* *19*
*Fig. 7 – Cele 3 meridiane energetice principale şi cele 7 portaluri aflate în corpul uman.* *37*
*Fig. 8 – Cele şapte corpuri energetice vitale ale omului.* *38*
*Fig. 9 – Gestul aerului cu ambele mâini.* *42*
*Fig. 10 – Gestul unirii pământului cu apa.* *42*
*Fig. 11 – Postura stând pe umeri.* *46*
*Fig. 12 – Postura aşezat cu picioarele încrucişate.* *47*
*Fig. 13 – Regele Burebista sculptat în trunchi de copac uscat.* *53*
*Fig. 14 – Simboluri tradiţionale româneşti pe încrustaţii în lemn.* *56*
*Fig. 15 – Mandala Cogaionul Celest.* *57*
*Fig. 16 – Închinarea noului născut la brad.* *59*
*Fig. 17 – Binecuvântare neodacică făcută unui cuplu de proaspeţi căsătoriţi la focul sacru în Munţii Apuseni, România.* *60*
*Fig. 18 – Floarea cosmică a vieţii reprezentată în relief cu 6 trepte.* *60*
*Fig. 19 – Dansul sânzienelor de Ziua Sânzienelor, 24 iunie 2012, la Casa memorială Constantin Brâncuşi din satul Hobiţa, jud. Gorj.* *64*
*Fig. 20 – Container conţinând focul sacru.* *64*
*Fig. 21 – Rugul Lui Zamolxe.* *65*
*Fig. 22 – Ascet indian practicând* panchagni*, asceza celor cinci focuri.* *65*

# Lista de tabele

*Tabelul 1 – Tabel general de psihofiziologie neozamolxiană şi simbolistică* *10*
*Tabelul 2 – Portalurile zamolxiene şi corpurile energetice vitale ale omului* *39*
*Tabelul 3 – Portalurile zamolxiene şi raportarea lor la degetele mâinii* *40*
*Tabelul 4 – Organele interne vitale şi timpii ritmurilor respiratorii pentru regenerarea organismului uman* *50*
*Tabelul 5 – Cele cinci botezuri zamolxiene* *59*
*Tabelul 6 – Portalurile zamolxiene şi terapii neozamolxiene complementare* *62*

## Sumarul cărţii *Zamolxiana, practica neozamolxiană a nemuririi: terapie holistică şi tehnici de evoluţie spirituală*

Această lucrare continuă dezvoltarea gnozei neozamolxiene, numită generic **Zamolxiana**, expunând practicile aferente ezoterismului specific deja prezentat în cartea *Zamolxiana, ezoterismul neozamolxian: structurare şi hermeneutică*, publicată în martie 2012 la Editura Sarbatoare Publications. Paleta largă de practici se ocupă mai întâi de terapia holistică specifică (numită **zamolxianopatie**), ca metodă de vindecare şi *catharsis* (purificare). Conţine de asemenea felurite alte metode de evoluţie spirituală, toate vizând conştientizarea stării de nemurire în accepţiunea gnozei neozamolxiene.

Pentru început cartea reia ideile de bază referitoare la structurarea şi hermeneutica ezoterismului neozamolxian. Apoi prezintă sistematic practici de optimizare a corpului, minţii şi sufletului urmând metodologia zamolxiană, aşa cum a fost ea descrisă de către autorii antici Herodot şi Platon, adică vindecarea în paralel pe trei planuri. Se porneşte în primul rând de la vindecarea sufletului şi apoi se aplică moduri de vindecare a minţii şi trupului.

Terapia holistica **Zamolxiana** urmăreşte echilibrarea stărilor enegetice vitale, transformând atât deficitul cât şi surplusul energetic în echilibru energetic în corpul uman sau în părţi ale acestuia. Argumentul cărţii se structurează pe aceste repere.

Există şase trepte ale optimizării trup, minte şi suflet, susţinute de suportul ideatic şi practic de exerciţii adecvate astfel: 1. Cunoaşterea Decalogului Lui Zamolxe şi a Noilor Legi Belagine; 2. Practica exerciţiilor fizice **Zamolxiana**; 3. Practica exerciţiilor de respiraţie **Zamolxiana**; 4. Practica exerciţiilor de concentrare **Zamolxiana**; 5. Practica exerciţiilor de meditaţie **Zamolxiana**; 6. Practica nemuririi **Zamolxiana**. Lucrarea de faţă dezvoltă rând pe rând aceste trepte oferind informaţiile esenţiale. Un capitol al cărţii este dedicat altor aspecte ale terapiei holistice neozamolxiene şi ale practicii nemuririi precum sunt aromaterapie, gustoterapie, cromoterapie, masajoterapie, sonoterapie, cristaloterapie, dacoterapie, etc. Ultimul capitol al lucrării prezintă programe individuale şi de grup ale practicilor de genul **Zamolxiana** (schiţând totodată şi metoda de elaborare a programelor) precum şi evaluarea semnelor notabile de succes.

Lucrarea se adresează tuturor celor care vor să pornească **Pe Calea Lui Zamolxe** utilizând practicile holistice **Zamolxiana**, tămăduitoare de suflet, minte şi trup uman. Conţinutul cărţii poate fi utilizat ca manual pentru cursurile de spiritualitate neodacică, precum şi ca metodă de terapie holistică şi *catharsis*, şi de asemenea pentru aplicaţii de medicină sacerdotală (hieratică) folosită de preoţimea decenee.

## Book Summary of *Zamolxiana, the Neo-Zamolxian Practice of Immortality: Holistic Therapy and Spiritual Evolution Techniques*

This work continues the development of Neo-Zamolxian gnosis, generically named **Zamolxiana**, by expounding the due practices of a distinctive esotericism already presented in the book *Zamolxiana, ezoterismul neozamolxian: structurare şi hermeneutică*, published in March 2012 by Sarbatoare Publications. The large arrays of practices tackle, firstly, a kind of holistic therapy (named **Zamolxianopathy**), as method of healing and *catharsis* (purification) containing also many other modes of spiritual evolution, all aiming at the awareness of immortality state as per the Neo-Zamolxian gnosis.

Firstly, the book resumes the main ideas referring to structuring and hermeneutics of Neo-Zamolxian esotericism. Then, presents, systematically, the practices aiming at optimisation of body, mind and spirit by following the Zamolxian methodology as described by antic writers Herodotus and Plato, i.e. the healing in parallel of the three areas; firstly starting with soul healing and then, methods of mind and body healing, are applied.

**Zamolxiana** holistic therapy pursues the equilibrium of vital energy states by transforming both energetic deficit and surplus into equilibrium in the human body or parts of it. The book's argument is structured along these lines of ideas.

There are six steps of body, mind and soul optimisation, as supported by ideas and proper practices as the followings:

1. The knowledge of Zamolxe's Decalogue and of New Belagines Laws; 2. The practice of **Zamolxiana** physical exercises; 3. The practice of **Zamolxiana** breath exercises; 4. The practice of **Zamolxiana** concentration exercises; 5. The practice of **Zamolxiana** meditation exercises; 6. The practice of **Zamolxiana** immortality. The present work develops systematically these steps by offering essential information on it. One book chapter is dedicated to others aspects of Neo-Zamolxian holistic therapy and practice of immortality such as Aromatherapy, Tastetherapy, Chromotherapy, Body massage Therapy, Sound Therapy, Chrystalotherapy, Dacotherapy, etc. The last chapter presents various individual and group practices of **Zamolxiana** kind (also it sketches the method of creation of programs of practice) as well as an assessment of significant signs of reaching success.

The book audience is made of all the people who want to walk on **The Path of Zamolxe** by using various **Zamolxiana** holistic practices, which heal human soul, mind and body. Book contents may be used as manual for Neo-Dacian spirituality, as well as holistic therapy method and *catharsis*, and also in applications of sacerdotal (hieratic) medicine by Decenee Priesthood.

# Bibliografie recomandată


Aristoteles; Bezdechi, Ştefan (trad.) (1965) *Metafizica*, Bucureşti: Editura Academiei.
Balas, Edith (1987) *Brancusi and Rumanian folk traditions*, New York: Columbia University.
Basu, Srischandra (trans.) (1887) *Shiva Samhita*, Calcutta: Heeralal Dhole.
Bălaşa, Dumitru (1993) *De la Zamolxis la Iisus Hristos*, Bârda: Editura Cuget românesc.
Bălaşa, Dumitru (2006) *Dacii de-a lungul mileniilor*, Bucureşti: Editura Miracol.
Bârlea, Ovidiu (1974) *Istoria folcloristicii româneşti*, Bucureşti: Editura Enciclopedică Românească.
Bernea, Ernest (1997) *Spaţiu, timp şi cauzalitate la poporul român*, Bucureşti: Editura Humanitas.
Bivolaru, Gregorian (2003) *Enciclopedia naturistă a elementelor minerale*, Bucureşti: Editura Shambala.
Bivolaru, Gregorian (2003) *Enciclopedia naturistă a vitaminelor*, Bucureşti: Editura Shambala.
Blaga, Lucian (1983) *Meşterul Manole*, Bucureşti: Editura Albatros.
Boia, Lucian (1997) *Istorie şi mit în conştiinţa românească*, Bucureşti: Editura Humanitas.
Bucurescu, Adrian (1998) *Dacia secretă*, Bucureşti: Editura Arhetip.
Budiş, Monica (1998) *Microcosmosul gospodăresc: Practici magice şi religioase de apărare*, Bucureşti: Editura Paidea.
Buliga, Sorin Lory (2008) *Brâncuşi: Religiozitate, filosofie şi artă*, Craiova: Editura Universitaria.
Buliga, Sorin Lory (2009) *Simbolistică sacră în opera lui Constantin Brâncuşi*, Craiova: Scrisul Românesc.
Busuioceanu, Alexandru (2009) *Zamolxis sau mitul dacic în istoria şi legendele spaniole*, Bucureşti: Editura Dacica.
Chevalier, Jean; Gheerbrant, Alain (1994) *Dicţionar de simboluri*, vol. 1-3, Bucureşti: Editura Artemis.
Chiţimia, I. C. (1968) *Folclorişti şi folcloristică românească*, Bucureşti: Editura Academiei.
Coruţ, Pavel (2005) *Omul din Carpaţi*, Bucureşti: Editura Ştefan.
Coruţ, Pavel (2006) *Oamenii lui Zamolxe*, Bucureşti: Editura Ştefan.
Coruţ, Pavel (2007) *Ultimul mag*, Bucureşti: Editura Pavel Coruţ.
Coruţ, Pavel (2008) *Codul lui Zamolxe*, Bucureşti: Editura Pavel Coruţ.
Coruţ, Pavel (2009) *Noi vom renaşte dintr-un vis*, Bucureşti: Editura Pavel Coruţ.
Coruţ, Pavel (2010) *Zamolxe Arianul*, Bucureşti: Editura Pavel Coruţ.
Cox, Paul (1996) *Unification of Electromagnetism and Gravitation based upon a theory of Soul Psychophysics: An Interconnected Universe Model*, Psychophysics Research.
Crainicu, Felix; Ioniţă, Cristi (2009) *Legendele dacilor liberi*, Bucureşti: Editura Dacica.
Crişan, Ion Horaţiu (2007) *Medicina în Dacia*, Bucureşti: Editura Dacica.
Crişan, Ion Horaţiu (2008) *Civilizaţia geto-dacilor*, 2 vol., Bucureşti: Editura Dacica.
Cueşdean, Lucian Iosif (2006) *Româna, limba vechii Europe*, Bucureşti: Editura Solif.
Datcu, Iordan (1998) *Dicţionarul etnologilor români*, vol. I, Bucureşti: Editura Saeculum I.O.
Datcu, Iordan (1998) *Dicţionarul etnologilor români*, vol. II, Bucureşti: Editura Saeculum I.O.
Datcu, Iordan (2001) *Dicţionarul etnologilor români*, vol. III, Bucureşti: Editura Saeculum I.O.
Deceneea (2013) *Invocaţiile poporului meu dac*, Sydney: Sarbatoare Publications.
Delcea, Eugen (2000) *Secretele Terrei: Istoria începe în Carpaţi*, Craiova: Editura Obiectiv.
Densuşianu, Nicolae (2000 [1913]) *Dacia preistorică*, Editura Meteor.
Drăgan, Constantin Iosif (1976) *Noi, tracii şi istoria noastră multimilenară*, Milano: Editura Nagard.
Drăgan, Constantin Iosif (1985) *Mileniul imperial al Daciei*, Bucureşti: Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică.
Drăgan, Constantin Iosif (2000) *Imperiul romano-trac*, Bucureşti: Editura Europa Nova.
Dumitriu, Anton (1974) *Philosophia Mirabilis: Încercare asupra unei dimensiuni necunoscute a filosofiei greceşti*, Bucureşti: Editura Enciclopedică Română.
Eliade, Mircea (1954) *Le Yoga, Immortalité et Liberté*, Payot.
Eliade, Mircea (1962) *Aspects du mythe*, Paris.
Eliade, Mircea (1965) *Rites and Symbols of Initiation*, New York: Harper & Row Publishers.
Eliade, Mircea (1972) *Zalmoxis, the Vanishing God: Comparative Studies in the Religions and Folklore of Dacia and Eastern Europe*, Chicago: University of Chicago Press.
Eliade, Mircea (1977) *Forgerons et alchimistes*, Paris: Flamarion.
Eliade, Mircea (1980) *De la Zalmoxis la Genghis-Han*, Bucureşti: Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică.
Eliade, Mircea (1987), editor şef, *The Encyclopedia of Religions*, New York: Macmillan Publishing Company.
Eliade, Mircea (1992) *Istoria credinţelor şi ideilor religioase*, Vol. 1, Vol. 2. Vol. 3, Chişinău: Universitas.
Evseev, Ivan (1994) *Dicţionar de simboluri şi arhetipuri culturale*, Timişoara: Editura Amarcord.

Feier, Nicolae (2010) *Zestrea strămoşească: Pagini alese din mitologia şi istoria strămoşilor neamului românesc*, Bistriţa: Editura Karuna.
Filipaşcu, Alexandru (1940) *Istoria Maramureşului*, Bucureşti: Tipografia Universul.
Florian, Mircea (1997) *Introducere în filosofia istoriei*, Bucureşti: Editura Garamond.
Florian, Mircea (2006) *Cunoaştere şi existenţă*, Bucureşti: Editura Garamond.
Fochi, Adrian; Datcu, Iordan (2002) *Bibliografia generală a etnografiei şi folclorului românesc*, Bucureşti: Editura Saeculum I.O.
Gaivoronschi, Vlad (2002) *Matricile spaţiului tradiţional*, Bucureşti: Editura Paidea.
Gavrilă, Mariana (2009) *Rădăcinile Ardealului: Marea preoteasă*, Oradea: Editura Arca.
Gavrilă, Mariana (2010) *Iniţierea dacică: Osiris s-a născut în Carpaţi*, Cluj-Napoca: Editura Dacia XXI.
Gavriluţă, Nicu (1998) *Mentalităţi şi ritualuri magico-religioase*, Iaşi: Polirom.
Gebhardi, Ludewig Albrecht (1778) *Geschichte des Reichs Hungarn und der damit verbundenen Staaten*, Leipzig: I. Theil.
Gennep, Arnold van (1996) *Riturile de trecere*, Iaşi: Polirom.
Georgescu Mircea (2010) *Dacia lui Zamolxis, zeul celest*, Filipeştii de Târg: Editura Antet.
Ghinoiu, Ion (2001) *Panteonul românesc*, Bucureşti: Editura Enciclopedică.
Ghinoiu, Ion (2003a) *Atlasul etnografic român*, Vol. I – Habitatul, Bucureşti: Editura Academiei Române şi Editura Monitorul Oficial.
Ghinoiu, Ion (2003b) *Atlasul etnografic român*, Vol. II – Ocupaţiile, Bucureşti: Editura Academiei Române.
Ghinoiu, Ion (2004) *Cărările sufletului*, Bucureşti: Editura Etnologică.
Ghinoiu, Ion (2005) *Comoara satelor: calendar popular*, Bucureşti: Editura Academiei Române.
Ghinoiu, Ion (2007) *Sărbători şi obiceiuri româneşti*, Bucureşti: Editura Elion.
Ghinoiu, Ion (2008a) *Atlasul etnografic român*, Vol. III – Tehnica populară; Alimentaţia, Bucureşti: Editura Academiei Române.
Ghinoiu, Ion (2008b) *Mică enciclopedie de tradiţii româneşti: sărbători, obiceiuri, credinţe, mitologie*, Bucureşti: Editura Agora.
Godea, Ioan (2007) *Dicţionar etnologic român*, Bucureşti: Editura Etnologică.
Godwin, Joscelyn (1981) *Mystery Religions in the Ancient World*, London: Thames and Hudson Ltd.
Gorovei, Artur (1990) *Folclor şi folcloristică*, Chişinău: Editura Hyperion.
Herodot (1961), *Istorii*, vol. 1, Bucureşti: Editura ştiinţifică.
Huszti, András (1791), *Ó és újj Dacia AZ AZ Erdelynek Regi Es Mostani Allapotjarol Valo Historia*, Kessinger Publishing.
Iorga, Isabela (2006) *Mistere ale pământului românesc*, Bucureşti: Editura Miracol.
Kernbach, Victor (1983) *Dicţionar de mitologie generală*, Bucureşti: Editura Albatros.
Krishnamacharya, E. (1990) *Book of Rituals*, Visakhapatnam: The World Teacher Trust.
Lozovan, Eugen (2006) *Dacia Sacră*, Bucureşti: Editura Saeculum I.O.
Lund, Carl; Crişan, Maria (2004) *Zamolxis, primus getarum legislator: Upsaliae, 1687 = Zamolse, primul legislator al geţilor = Zamolxis first lawgiver of the Geta*e, Bucureşti, Arvin Press.
MacKenzie, Andrew (1977) *Dracula Country: Travels and Folk Beliefs in Romania*, London: Barker.
Maltz, Maxwell (1969) *Psycho-cybernetics*, Pocket Books.
Manolache, Dumitru (2006) *Tezaurul dacic de la Sinaia – Legendă sau adevăr ocultat?*, Bucureşti: Editura Dacica.
Mânzat, Ion (2002) *Psihologie transpersonală*, Ed. Cantes.
Miulescu, Nicolae (1975) *Daksha, God's Country*, Editura Nagard.
Modorcea, Grid (2001) *Brâncuşi înainte de Brâncuşi*, Bucureşti: Editura Semne.
Muşat, Mircea (1980) *Izvoare şi mărturii străine despre strămoşii poporului român: culegere de texte*, Bucureşti: Editura Academiei Republicii Socialiste România.
Nălăţan, Iuliana (2013) *India Darshan*, Bucureşti: Editura Cununi de stele.
Necşoiu, Floarea (2012) *Un tezaur nepieritor... creaţia noastră populară*, Bucureşti: Editura DacoRomână TDC.
Noica, Constantin (1990) *Jurnal de filozofie*, Bucureşti: Editura Humanitas.
Noica, Constantin (1991) *Pagini despre sufletul românesc*, Bucureşti: Editura Humanitas.
Nour, A. (2006) *Cultul lui Zamolxis*, Bucureşti: Editura Miracol.
Oişteanu, Andrei (1998) *Mythos & Logos. Studii şi eseuri de antropologie culturală*, Bucureşti: Editura Nemira.
Oişteanu, Andrei (2004) *Mircea Eliade între publicistica politică şi opera ştiinţifică*, în Nr. Archaeus, tom VIII, fasc. 1-4.

Oltean, Dan (2002) *Religia dacilor*, Bucureşti: Editura Saeculum.
Oltean, Dan (2008) *Munţii dacilor: Călătorii pe plaiurile regeşti ale Sarmizegetusei*, Bucureşti: Editura Dacica.
Papadopol-Calimah, Al. (2007) *Scrieri vechi pierdute atingătoare de Dacia*, Bucureşti: Editura Dacica.
Patañjali (2006) (Sărbătoare, Octavian, trad.) *Din înţelepciunea hindusă: Yoga Sutras Aforisme Yoga: text şi comentarii*, Sydney: Sarbatoare Publications.
Petre, Zoe (2004) *Practica nemuririi: O lectură critică a izvoarelor greceşti referitoare la geţi*, Iaşi: Editura Polirom.
Piticaru, Ilie (1941) *Teoria evoluţiei spirituale*, Bucureşti: Tiparul „Cartea românească".
Platon (1974) *Charmides, Opere I*, Bucureşti: Editura Ştiinţifică.
Platon; Papacostea, Cezar (trad.) (1930-1935) *Opere I-III*, Bucureşti: Casa şcoalelor.
Pop, Dumitru (2003) *Universul culturii, tradiţia şi promovarea lui în cultura şi viaţa contemporană*, Cluj-Napoca: Casa Cărţii de Ştiinţă.
Rădulescu-Motru, Constantin (1999) *Psihologia poporului român şi alte studii de psihologie socială*, Bucureşti: Editura Paideia.
Rogoz, Viorel (2002) *Familia în credinţe, rituri, obiceiuri*, Satu Mare: Editura Solstiţiu.
Russu, Ion Iosif (2009 [1944-1948]) *Religia geto-dacilor: zei, credinţe, practici religioase*, Bucureşti: Editura Dacica.
Russu, Ion Iosif (2009 [1959]) *Limba traco-dacilor*, Bucureşti: Editura Dacica.
Satyananda Saraswati, Swami (1989) *Four Chapters of Freedom*, Bihar School of Yoga.
Sărbătoare, Octavian (2009) *A Sanskrit dictionary of spirituality: scholar's terms*, Sydney: Sarbatoare Publications.
Sărbătoare, Octavian (2010a) *Pe Calea Lui Zamolxe: Trilogie zamolxiană*, Sydney: Sarbatoare Publications.
Sărbătoare, Octavian (2010b) *Românul s-a născut zamolxian: Întrebări şi răspunsuri despre renaşterea zamolxiană*, Bucureşti: Editura DacoRomână TDC.
Sărbătoare, Octavian (2010c) *Viaţa Lui Zamolxe*, Sydney: Sarbatoare Publications.
Sărbătoare, Octavian (2011) *Evanghelia Dacilor*, Sydney: Sarbatoare Publications.
Sărbătoare, Octavian (2013) *Zamolxiana, ezoterismul neozamolxian: structurare şi hermeneutică*, Sydney: Sarbatoare Publications.
Săvescu, Napoleon (1999) *Noi nu suntem urmaşii Romei*, Bucureşti: Editura Intact.
Sims, Martha C. (2005) *Living Folklore: An Introduction to the Study of People and their Traditions*, Logan: Utah State University Press.
Sinh, Pancham (trans.) (1997) *The Hatha Yaga Pradipika*, New Delhi: Munshiram Manoharlal Pvt. Ltd.
Stahl, Henri H. (1983) *Eseuri critice despre cultura populară românească*, Bucureşti: Editura Minerva.
Stroe, Geo (1999) *DacoRomânia nemuritoare: Legende şi realităţi*, Bucureşti: Editura Tempus.
Stroe, Geo (2002) *Ştiinţa dacoromânisticii pe înţelesul tuturor*, Bucureşti: Editura Tempus.
Stroe, Geo (2006) *În căutarea lui Zamolse în DacoRomânia*, Bucureşti: Editura DacoRomână TDC.
Stroe, Geo (2012) *DacoRomânitatea, încotro*, Bucureşti: Editura DacoRomână TDC.
Tăbran, Octavian (2011) *Ancoră în... adevăr!...: Enigme sub... Obroc!*, Bucureşti: Editura DacoRomână TDC.
Toader, Şerban (2007) *Pomană şi dar*, Bucureşti: Editura Etnologică.
Tonciulescu, Paul Lazăr (1999) *De la Tărtăria la Ţara Luanei*, Bucureşti: Editura Miracol.
Trompf, Garry (1990) *In Search of Origins*, New Delhi: Sterling Publishers Private Limited.
Tudosescu, Ion (2006) *Filosofia şi condiţia umană*, Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine.
Vartic, Andrei (1997) *Magistralele tehnologice ale civilizaţiei dacilor*, Chişinău: Editura Basarabia.
Vartic, Andrei (1998) *Drumul spre Kogaionon*, Chişinău: Editura Basarabia.
Vasu, Rai Bahadur Srisa Chandra (trans.) (1986) *The Gheranda Samhita*, Delhi: Sri Satguru Publications.
Ubicini, Abdolonyme (1886) *Les origines de l'histoire Roumaine*, Paris: Ernest Leroux.
Vasile, Cristian (2003) *Sinele rezonant – Un nou concept în abordarea Sinelui*, Buletinul Psihologiei Transpersonale, No. 11-12, Asociaţia Română de Psihologie Transpersonală.
Vinereanu, Mihai (2008) *Dicţionar etimologic al limbii române pe baza cercetărilor de indo-europenistică*, Bucureşti: Editura Alcor.
Vivekananda, Swami (1992) *Raja Yoga*, Advaita Ashrama.
Vulcănescu, Mircea (1991) *Dimensiunea românească a existenţei*, Bucureşti: Editura Fundaţiei culturale române.
Vulcănescu, Romulus (1985) *Mitologie română*, Bucureşti: Editura Academiei Republicii Socialiste România.

# Cuprins


| | Pagina |
|---|---|
| Introducere | 4 |
| Cap. 1 – Baza ezoterică a practicilor **Zamolxiana** | 9 |
| Cap. 2 – Ezoterism, ordine şi dezordine în trup, minte şi suflet în **Zamolxiana** | 16 |
| Cap. 3 – Cele şase trepte ale optimizării trup, minte şi suflet în **Zamolxiana** | 20 |
| Cap. 4 – Energetica corpului uman în **Zamolxiana** | 36 |
| Cap. 5 – Gesturi şi contracţii corporale umane | 40 |
| Cap. 6 – Practica exerciţiilor fizice **Zamolxiana** | 45 |
| Cap. 7 – Practica exerciţiilor de respiraţie **Zamolxiana** | 49 |
| Cap. 8 – Practica exerciţiilor de concentrare **Zamolxiana** | 52 |
| Cap. 9 – Practica exerciţiilor de meditaţie **Zamolxiana** | 54 |
| Cap. 10 – Practica nemuririi **Zamolxiana** | 58 |
| Cap. 11 – Alte aspecte ale terapiei holistice neozamolxiene şi ale tehnicilor de evoluţie spirituală | 62 |
| Cap. 12 – Programe de practici **Zamolxiana** şi evaluarea semnelor notabile de succes | 66 |
| Lista de grafice | 74 |
| Lista de tabele | 74 |
| Sumarul cărţii *Zamolxiana, practica neozamolxiană a nemuririi: terapie holistică şi tehnici de evoluţie spirituală* | 75 |
| Book Summary of *Zamolxiana, the Neo-Zamolxian Practice of Immortality: Holistic Therapy and Spiritual Evolution Techniques* | 76 |
| Bibliografie recomandată | 77 |

## Despre autor

Octavian Sărbătoare s-a născut în România în 1952 şi din 1987 trăieşte în Australia. A absolvit Facultatea de Litere cu specializările de licență în studii ale religiilor şi filosofie, apoi un an de specialitate postlicență în studii ale religiilor, Master la Litere (studii de pace şi conflict) cu distincție şi diplomă postuniversitară (economie politică) la Universitatea din Sydney, Australia. Doctor Honoris Causa. Este autorul unor cărți de cercetare în domeniul social cât şi de beletristică, în limbile română, engleză şi italiană.

## About the author

Octavian Sarbatoare was born in Romania in 1952. Since 1987 he has been living in Australia. He completed his BA in Philosophy and Studies in Religion, BA (Honours) in Studies in Religion, Master of Arts with Merit (PACS) and Graduate Diploma (Political Economy) at the University of Sydney, Australia. Doctor Honoris Causa. He is the author of various books of scholarly research and fiction, in Romanian, English and Italian.

## Sull'autore

Octavian Sarbatoare è nato in Romania nel 1952 e dal 1987 vive in Australia. Ha conseguito la Laurea in Lettere con specializzazione in studi sulle religioni e filosofia, e un anno di specializzazione post laurea in studio delle religioni, Master in Lettere (studi sulla pace e sui conflitti), con distinzione e diploma post universitario (economia politica) all'università di Sydney, Australia. Doctor Honoris Causa. E' autore di alcuni libri di ricerca nell'ambito sociale ma anche di ballettistica, nelle lingue romeno, inglese e italiano.

COLECȚIA DECENEU

**Oricărei realități materiale din Univers îi corespunde ceva spiritual şi orice realitate spirituală din Univers primeşte la un moment dat expresie în lumea materială.**

**Rudolf Steiner**

**Sarbatoare Publications**
**Sydney**